COTTO&CRUDO.it www.cottoecrudo.it
Più di 6.500.000 di visitatori al mese!

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

Ricette con il riso

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario ottobre/novembre

Speciale RISO: il grande dono dell'acqua

Primi piatti 9

Risotti 25

Primi piatti, risotti, secondi, contorni e dolci

Il prossimo numero esce il 15 novembre

PARTECIPA AL CONTEST!
di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it,** con oltre **6.500.000 di visite al mese**, è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema.** Scoprili sul sito e **partecipa anche tu.**
Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!

COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

INVIO RICETTE SEMPLICE

NOME E COGNOME*:

EMAIL*:

TITOLO RICETTA:

INGREDIENTI E DOSI:

PREPARAZIONE:

ALLEGA FOTO* (INVIA ALMENO UNA FOTO DELLA TUA RICETTA):

(SCEGLI UN IMMAGINE RAPPRESENTATIVA E DI BUONA QUALITÀ MAX 8 MB)

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

OPPURE, SE SEI PIU' COMODO ALLEGA LA TUA RICETTA IN WORD:

Scegli file Nessun file selezionato

(* CAMPI OBBLIGATORI)

INVIA

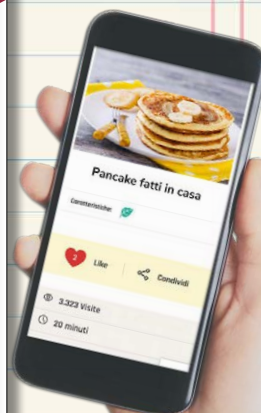
Inserisci il tuo nome e cognome

Inserisci la tua mail

Scegli il nome per la tua ricetta

Indica ingredienti e dosi della ricetta

Aggiungi la descrizione della tua ricetta, elencanto i passaggi

Carica le foto in .jpg o .png e in alta definizione

Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

Primi piatti

Da sempre il riso è utilizzato in minestre e zuppe gustose, saporite e ricche di salute, ma il riso può anche essere bollito, cotto al vapore o nel latte per primi fantasiosi; e non dimentichiamo il riso Venere che, con il suo colore nero, tinge di fantasia dei piatti davvero unici.

Riso al dentice

per 4 persone

500 g di dentice, 300 g di riso Arborio, 3 carciofi, 150 g di piselli sgranati, 2 uova, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 150 g di Fontina, 150 g di mandorle, 1 limone, brodo vegetale, 45 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Tostiamo le mandorle in forno.
Puliamo i carciofi lasciando un pezzo di gambo in acqua bollente, con il succo di 1 limone, poi sgoccioliamoli.
Lessiamo i piselli in un pentolino con acqua calda e un filo d'olio.
Nel frattempo, puliamo il pesce, squamiamolo, eliminiamo la testa e la lisca e tagliamo la polpa a bocconcini.
Mondiamo lo scalogno e tritiamolo, poi facciamolo appassire in padella con burro fuso.

da ricordare

Uniamo il riso tostiamolo e portiamolo a cottura a fuoco medio aggiungendo il brodo poco alla volta.
Tagliamo le teste dei carciofi in spicchi e i gambi a rotelline.
Mettiamo in una padella 3 cucchiai d'olio, l'aglio schiacciato e facciamoli saltare; uniamo un po' di brodo e i piselli.
Dopo qualche minuto, aggiungiamo i bocconcini di pesce e regoliamo di sale e pepe.
Appena il riso è pronto togliamolo dal fuoco e mantechiamolo con le uova sbattute e la Fontina grattugiata, mescoliamo bene.
Impiattiamo il riso aiutandoci con un coppapasta ponendo al centro il riso insaporito e, sopra, il condimento di carciofi, piselli e dentice.

Le uova servono a dare compattezza al riso e la Fontina conferisce un particolare sapore; se però si vuole mantenere il risotto più delicato si può fare a meno di entrambi.

Riso all'ananas

per 4 persone

350 g di **riso**, 150 g di **prosciutto** dolce, 200 g di **piselli** sgranati, 1 **ananas**, 600 ml di **brodo** vegetale, 45 g di **burro**, 2 **scalogni**, **sale**, **pepe**

Tagliamo l'ananas a metà nel senso della lunghezza. **Scaviamo le due parti**, estraiamo la polpa e riduciamola a cubetti. **Mondiamo gli scalogni** e tritiamoli finemente. **Prendiamo una padella**, aggiungiamo poco burro e facciamo appassire gli scalogni a fuoco vivace. **Aggiungiamo il prosciutto** cotto dolce tagliato a cubetti e facciamolo rosolare a fuoco lento. **Uniamo anche i piselli** sgranati. Bagniamo con mezzo bicchiere di brodo, regoliamo di sale e pepe e copriamo la pentola con un coperchio. **Lasciamo insaporire**, poi moderiamo la fiamma. **Facciamo bollire il riso** in ½ litro di brodo. Se necessario regoliamo di sale e scoliamolo al dente. **Uniamo il riso** al condimento e passiamolo in padella. **Dopo 3-4 minuti**, togliamolo dal fuoco e versiamolo in una terrina. **Aggiungiamo l'ananas** a cubetti al riso ancora caldo e mescoliamo bene. **Ora, riempiamo le due metà di ananas** e lasciamo intiepidire il tutto prima di servire.

da ricordare

Può essere proposto in tutti i modi: come primo, come antipasto al centro di una tavola di aperitivi o come ricco contorno a un piatto di pesce.

Zuppa di riso con capesante

per 4 persone

150 g di **riso Carnaroli**; 100 g di **fagioli rossi** freschi; 100 g di **piselli** sgranati; le foglie di **salvia**; 100 g di **fagiolini** verdi; 4 **capesante**; 1 **cavolo verza** piccolo; 1 **sedano**; 3 **patate**; 3 **carote**; 2 **zucchine**; 1 **cipolla**; 1 **pomodoro**; 2 cucchiai di **olio extravergine** di oliva; 1 spicchio d'**aglio**; **dragoncello** q.b.; **pepe** in grani; **sale**

Frulliamo le foglie di salvia con la cipolla affettata, spuntiamo le zucchine e i fagiolini, sbucciamo le carote e le patate e tagliamole a tocchetti.

Sgraniamo i fagioli e i piselli e laviamoli sotto acqua corrente.

Tagliamo a listarelle sottili la verza, dopo averla lavata e asciugata.

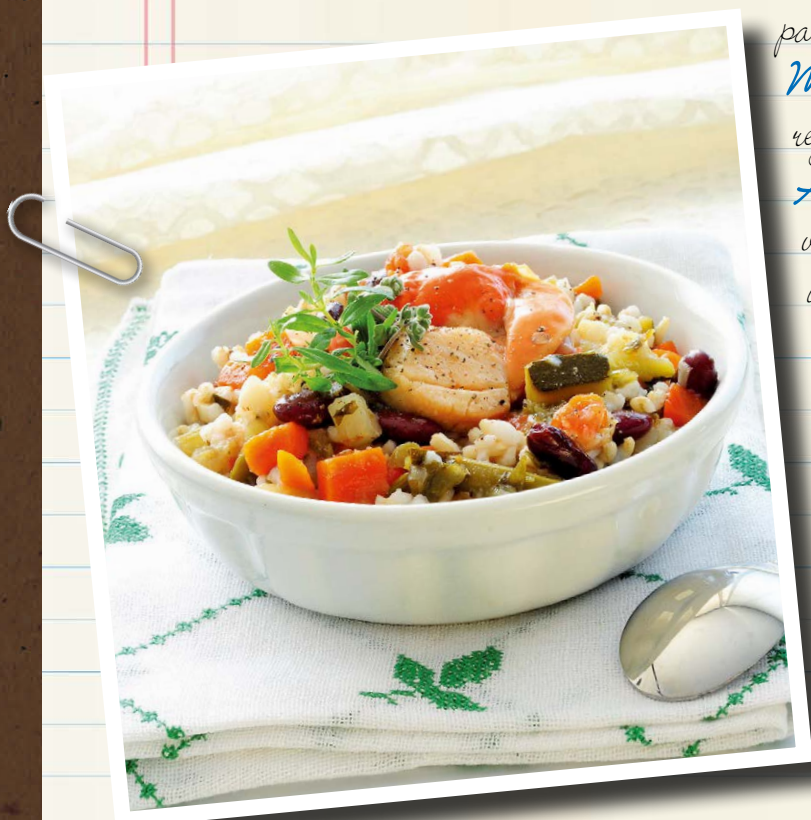
In una casseruola soffriggiamo dolcemente con un cucchiaio di olio d'oliva la salvia e la cipolla tritati, appena saranno ammorbidite uniamo le altre verdure eccetto la verza.

Versiamo abbondante acqua con il sale, copriamo con un coperchio e cuociamo per un'ora.

Riduciamo il pomodoro spellato in salsa con un mixer o un passaverdure; 15 minuti prima di ultimare la cottura uniamo il riso, la verza a listarelle e la passata di pomodoro alle verdure.

Mescoliamo con un cucchiaio di legno, regoliamo di sale e pepe.

Apriamo le capesante, sciacquiamole velocemente e facciamole rosolare in una padella con un cucchiaio d'olio, a fiamma medio-alta sino a dorarle, saliamo e pepiamo a gustoe spegniamo.

Quando il riso sarà cotto, serviamo la zuppa nei singoli piatti ponendo una capasanta al centro di ognuno e guarniamo con un ciuffetto di dragoncello.

Zuppa di riso e verdure

PRIMI

per 4 persone

100 g di **riso** integrale, 50 g di **piselli** freschi, 150 g di **fagioli cannellini** secchi, 70 g di **taccole**, 2 **carote**, 1 **patata**, 1 **zucchina**, 1 costa di **sedano**, 1 **cipollotto**, **acqua** q.b. 1 **dado** vegetale, 1 cucchiaio di **pesto di basilico**, 2 cucchiai di **olio** d'oliva, **sale**, foglie di **basilico**

da ricordare

Mettiamo a bagno i cannellini coperti d'acqua in una ciotola per una notte intera.

Sgoccioliamoli, sciacquiamoli sotto un getto di acqua fredda e poniamoli in una pentola.

Aggiungiamo 8 bicchieri d'acqua e cuociamo a fuoco dolce per un'ora e mezza, salandoli a fine cottura.

Laviamo le verdure e tagliamole a pezzetti.

Scaldiamo l'olio in un'altra pentola, uniamo tutte le verdure crude, tranne i piselli, e facciamo insaporire per un paio di minuti, mescolando spesso.

Aggiungiamo i fagioli bolliti e la loro acqua di cottura, un pizzico di sale e uniamo 4 bicchieri d'acqua, copriamo con un coperchio.

Portiamo a ebollizione a fiamma vivace e cuociamo a fuoco moderato per circa 30 minuti.

Uniamo ora i piselli alla zuppa in cottura e aggiungiamo anche il dado vegetale, cuociamo a fuoco moderato per 10 minuti, quindi versiamo il riso a pioggia e proseguiamo la cottura per 15 minuti, fino a quando il riso sarà cotto.

Se la zuppa risultasse troppo densa, aggiungiamo poca acqua bollente.

Togliamo dal fuoco, aggiungiamo il pesto di basilico e serviamo con un ciuffo di basilico fresco.

Minestra di riso e prezzemolo

per 4 persone

100 g di **prezzemolo**, 2 **patate**, 200 g di **riso Roma**, **Grana** grattugiato, 2 l di **acqua**, **sale**

Laviamo e mondiamo le foglie di prezzemolo; peliamo le patate e riduciamole in piccoli pezzi.
Con una mezzaluna, tritiamo il prezzemolo finemente.
Mettiamo a bollire 2 litri di l'acqua (o brodo vegetale); aggiungiamo le patate tagliate a pezzi e un pizzico di sale.
Facciamo cuocere per 5 minuti, quindi buttiamo il riso.
Cuociamo per altri 10 minuti, poi aggiungiamo il prezzemolo tritato.
Mescoliamo e lasciamo sul fuoco per altri 5 minuti, quindi regoliamo di sale.
Serviamo cospargendo i piatti con Grana grattugiato.

da ricordare

È la zuppa che preparavano le nonne per scaldare le fredde serate d'inverno...
Per insaporire questo piatto, possiamo aggiungere uno spicchio d'aglio nell'acqua o una noce di burro, da far sciogliere bene nel brodo.

Minestra di riso, latte e castagne

per 4 persone

250 g di **castagne** secche, 500 ml di **latte**, 500 ml di **acqua**, 200 g di **riso Roma**, 2 foglie di **alloro**, 20 g di **burro**, 1 cucchiaino di **pepe**, 10 g di **sale** grosso, 4 foglie di **alloro**

Mettiamo a bollire le castagne secche in acqua leggermente salata per 10 minuti.

Scoliamole e rimettiamole nella pentola (tenendone qualcuna da parte) insieme a mezzo litro di acqua salata, uniamo il latte, le foglie di alloro e portiamo a bollore.

Uniamo il riso e lasciamo cuocere il tutto per 20 minuti, aggiungendo altra acqua o latte se necessario.

Poco prima della fine della cottura uniamo anche il burro e il pepe.

Infine, serviamo guarnendo con le castagne lessate tenute da parte e una foglia di alloro.

Semplice, gustoso, con ingredienti naturali e a basso costo, questo è l'esempio perfetto di un tipico piatto della cucina "povera", che ha declinazioni simili in molte regioni italiane dove si raccolgono castagne.

Risi e bisi

per 4 persone

700 g di **piselli** freschi, 300 g di **riso Vialone**, 1 litro di **brodo** vegetale, 50 g di **pancetta**, 50 g di **burro**, 1 **cipolla** bianca media, 1 cucchiaio di **Parmigiano** grattugiato, **olio EVO**, **sale**

Prepariamo un leggero brodo vegetale (se non abbiamo tempo o verdure adatte, anche con un dado) e lasciamolo raffreddare.

Nel frattempo sgraniamo i piselli dai baccelli; questi ultimi vanno passati al setaccio e la purea ottenuta va unita al brodo.

In una pentola capiente sciogliamo metà del burro insieme all'olio e facciamo rosolare la cipolla tritata finemente.

Non appena assumerà un colore trasparente, uniamo la pancetta precedentemente tritata.

Aggiungiamo i piselli al composto di cipolla e pancetta, amalgamiamo con cura, infine versiamo qualche mestolo di brodo con la purea e saliamo.

Cuociamo a fuoco moderato per 10-15 minuti, poi aggiungiamo il riso e mescoliamo con un cucchiaio di legno.

Nel caso il riso si asciugasse troppo aggiungiamo brodo.

A fine cottura la consistenza non deve essere brodosa, ma cremosa.

da ricordare

A fuoco spento mantechiamo con il resto del burro e con il Parmigiano e serviamo caldo.

L'origine del "Risi e Bisi" risale al 700, quando veniva offerto dai contadini come omaggio al Doge di Venezia, in occasione della festa di San Marco, il 25 aprile.

Riso e verza

per 4 persone

1 **verza**, 400 ml **brodo** vegetale, 300 g di **riso**, 1 **cipolla** bianca, 2 **pomodori** pelati, 100 g **pancetta** a dadini, 200 ml di **olio EVO**, 200 g di **Parmigiano** grattugiato, **sale**

Laviamo accuratamente la verza, teniamone alcune foglie per decorazione, poi tagliamola a striscioline, quindi mettiamola a soffriggere in un recipiente capiente con abbondante olio, la cipolla tritata, la pancetta. **Mescolando spesso** facciamola abbrustolire ma non bruciare.

da ricordare

Uniamo il pomodoro, saliamo e facciamo cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti o finché la verza non risulta morbida, eventualmente aggiungendo un po' per volta qualche mestolo di brodo.

Nel frattempo cuociamo il riso in abbondate acqua salata.

Appena il riso sarà al dente, togliamolo dal fuoco, scoliamolo e facciamolo cuocere qualche minuto con la verza per insaporirlo.

Spolverizziamo di Parmigiano grattugiato e serviamo caldo.

Questo è considerato un piatto invernale, perché la verza è tipica di questa stagione. Cucinato con abbondante brodo si presenta come una minestra calda, ma si usa mangiarlo anche più asciutto e tiepido.

Riso Venere con peperoni e uva

per 4 persone

300 g di **riso Venere**, 1 **peperone rosso**, 1 **peperone giallo**, 1 **cipolla**, 150 g di **uva bianca**, 3 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva, 1 cucchiaio di **sesamo**, **sale**

Iniziamo lessando il riso in abbondante acqua salata, facendo attenzione ai tempi di cottura indicati sulla confezione (possono variare).
Prepariamo il condimento facendo stufare la cipolla tritata con l'olio, aggiungiamo i peperoni (mondati delle parti interne e lavati) tagliati a piccoli cubetti, poi saliamo.
Facciamoli saltare una decina di minuti a fuoco vivo in modo che rimangano belli croccanti.
Una volta cotto il riso, scoliamolo, facciamolo insaporire con i peperoni in padella, poi lasciamo intiepidire.
Laviamo gli acini d'uva, tagliamoli a metà ed eliminiamo i semini interni.
Aggiungiamo l'uva al riso e lasciamo insaporire qualche minuto a fuoco spento.
Serviamo il riso cospargendolo di semi di sesamo leggermente tostati.

da ricordare

In alternativa alla croccantezza dei semi di sesamo si può comunque ricorrere a scaglie di Pecorino.

Riso Venere con gamberi e zucchine

per 4 persone

320 g di **riso Venere**, 4 **zucchine**, 16 **gamberi**, la scorza di 1 **limone**, 1 rametto di **menta**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe nero**

Laviamo e spuntiamo le zucchine, tagliamole a fette tonde e poi a metà. **Scaldiamo una padella antiaderente**, mettiamoci un filo di olio e facciamo saltare le zucchine per 5 minuti. **Saliamo, pepiamo** e profumiamo con menta fresca; teniamo da parte. **Sgusciamo i gamberi**, priviamoli del filetto nero e laviamoli, quindi saltiamoli in un padellino antiaderente caldissimo con un filo di olio per 30 secondi. **Lessiamo il riso**, scoliamolo e condiamolo con un filo di olio, aggiungiamo le zucchine, i gamberi, la scorza del limone e pepe nero; mescoliamo bene. **Trasferiamo il riso** in 4 cocottine e passiamole in forno caldo a 180°C coperte da alluminio per 10 minuti, il tempo che tutti i sapori si mescolino.

Il riso nero Venere è una varietà italiana, creata a Vercelli nel 1997 e coltivato solo in poche e selezionate aziende agricole in Piemonte e in Sardegna.

Crema di spinaci e riso

per 4 persone

1 kg di **spinaci** in foglia, 80 g di **riso**, 700 ml di **brodo** vegetale, 80 ml di **yogurt** magro
1 **cipolla**, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, **pepe** in grani, **sale**

In una casseruola capiente scaldiamo l'olio e facciamoci insaporire la cipolla tritata finemente aggiungendo, se necessario, poca acqua tiepida per ammorbidirla.
Aggiungiamo gli spinaci precedentemente mondati, lavati, tagliati a listarelle e facciamo insaporire mescolando per alcuni minuti con un cucchiaio di legno.
Regoliamo di sale e pepe e diluiamo con il brodo vegetale bollente; quindi portiamo a cottura per 15 minuti.
Togliamo dal fuoco e frulliamo il composto con un mixer a immersione a velocità elevata, sino a ottenere una crema omogenea.
Uniamo lo yogurt e amalgamiamo con un cucchiaio di legno, saliamo e pepiamo.
Intanto avremo lessato il riso in abbondante acqua salata, una volta scolato bene formiamo delle "quenelle" (ovvero delle polpettine) utilizzando due cucchiai da minestra e mettiamone una su ogni piatto di portata, sopra alla crema di spinaci.
Condiamo con un filo d'olio e una macinata di pepe nero.

Se non abbiamo lo yogurt lo si può sostituire con della panna; però, allora, è meglio fare 2/3 di panna e 1/3 di latte, mischiati tra loro prima dell'utilizzo.

Riso alla pilota

per 4 persone

400 g di **riso Vialone** nano, 200 g di **salamella** mantovana (o salsiccia a grana grossa con aglio), 50 g di **burro**, 2 manciate di **Parmigiano** grattugiato, poco **sale**

Mettiamo sul fuoco una casseruola a fondo pesante con tanta acqua quanto è il riso (400 ml).

Uniamo una presa di sale e, quando inizia l'ebollizione, versiamo il riso facendolo scendere tutto al centro della casseruola in modo che formi un cono la cui punta dovrà emergere di 1 cm dal pelo dell'acqua.

da ricordare

Se non emerge, togliamo un po' di acqua altrimenti, se emerge troppo aggiungiamone.

Scuotiamo la casseruola per far scendere il riso e lasciamolo cuocere per 10 minuti esatti a fuoco vivace, senza mescolare.

Copriamo la casseruola con un panno piegato in quattro, mettiamo il coperchio con un peso e spegniamo il fuoco.

Lasciamo il riso così, per un quarto d'ora, in modo che assorba tutta l'acqua completando la cottura.

Mentre il riso riposa, scaldiamo il burro in una padella, uniamo la salamella e facciamola rosolare dolcemente (intera o sbriciolata come si preferisce) mescolando spesso, fino a quando il grasso sarà ben sciolto.

Versiamo la salamella e il suo unto nella casseruola con il riso, aggiungiamo il Parmigiano e mescoliamo bene per un minuto, serviamo caldo.

Riso al latte con fagioli

per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli**, 90 g di **fagioli cannellini** secchi, 1 **Toma** di capra, 1 **cipolla** grande, 3 foglie di **alloro**, 1 l di **latte**, 2 spicchi d'**aglio**, **sale**, **pepe**, **olio** EVO q.b.

Mettiamo i fagioli cannellini in ammollo in acqua fresca per circa 12 ore.
Trascorso questo tempo, tritiamo accuratamente la cipolla e mettiamone metà in un pentolino con l'aglio, le foglie di alloro, 200 ml di acqua e i fagioli cannellini ben scolati.
Facciamo bollire il tutto per 50 minuti.
Saliamo a metà cottura e poi scoliamo.
Facciamo soffriggere l'altra metà della cipolla, tritata, con un cucchiaio d'olio extravergine di oliva; quando sarà ben dorata aggiungiamo il riso e tostiamolo per circa 2 minuti.
Versiamo ora il latte caldo poco alla volta, mescolando affinché non si attacchi sul fondo.
A metà cottura aggiustiamo di sale e pepe, aggiungiamo i fagioli cannellini (tenendone da parte una piccola porzione), mescoliamo e continuiamo la cottura a fuoco basso.
A fine cottura, tagliamo la Toma di capra a tocchetti, immergiamolo nel riso per metà, aggiungiamo i cannellini rimasti, copriamo con il coperchio e facciamo riposare per pochi minuti prima di servire.

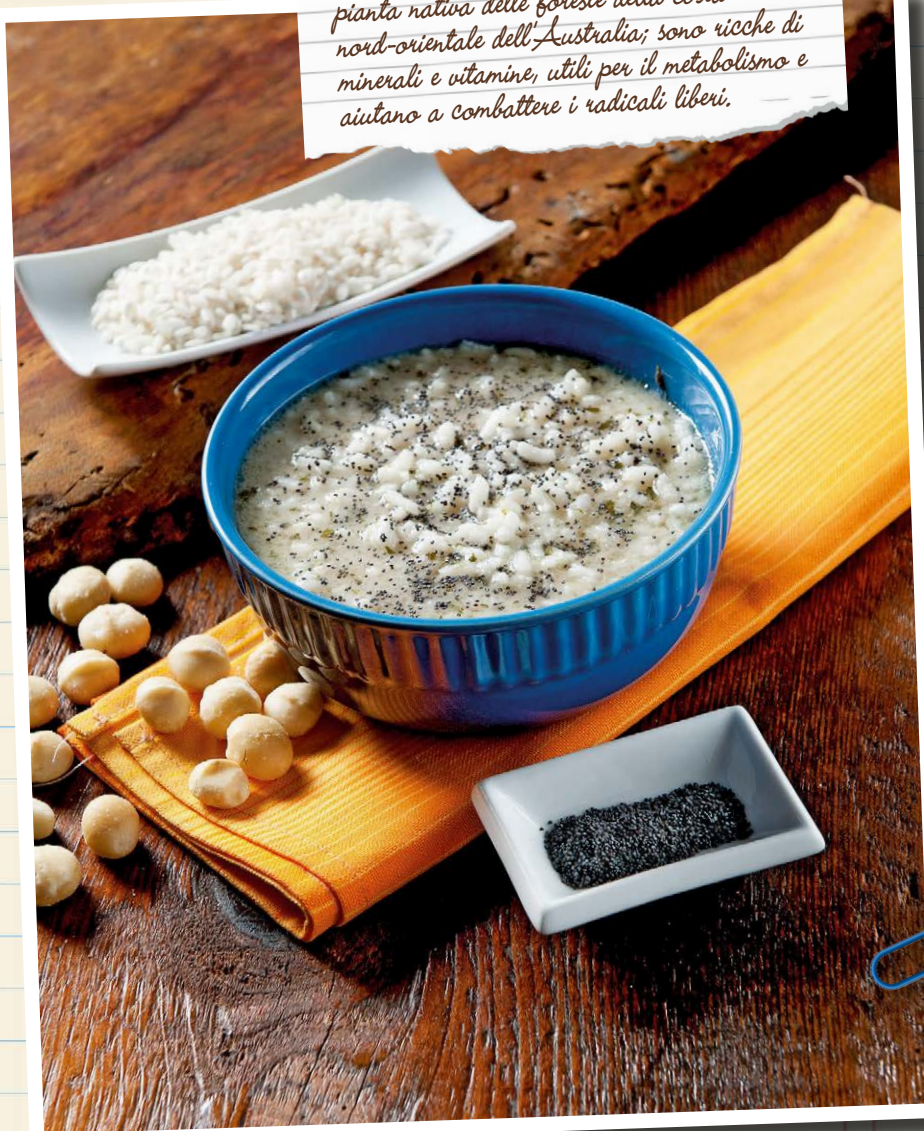
Facciamo attenzione alla cottura del riso, tradizionalmente riso e latte è una minestra che si mangia con il riso stracotto, ma non a tutti piace così.

Zuppa di riso e noci

per 4 persone

200 g di **riso**, 10 gherigli di **noci Macadamia**, 1 l di **brodo** vegetale, 1 spicchio d'**aglio**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 2 cucchiai d'**olio** EVO, semi di **papavero** q.b., **sale**

Portiamo a bollore il brodo vegetale, aggiungiamo i gherigli di noce e sbollentiamo per 5 minuti. **Scoliamoli con una schiumarola** conservando il brodo, quindi passiamoli in un mixer fino a ottenere una purea. **In una casseruola** con l'olio facciamo appassire l'aglio, uniamo la purea di noci e rosoliamo per pochi minuti. **Cuociamo nel brodo** vegetale bollente il riso per circa 16 minuti, con il prezzemolo precedentemente lavato e tritato. **A cottura ultimata** regoliamo di sale e decoriamo con una spolverata di semi di papavero, e serviamo.

Le noci Macadamia sono i semi di una pianta nativa delle foreste della costa nord-orientale dell'Australia; sono ricche di minerali e vitamine, utili per il metabolismo e aiutano a combattere i radicali liberi.

Riso al cartoccio con mirtilli

per 4 persone

320 g di **riso Basmati**, 1 vaschetta di **mirtilli**, 4 **carciofi**, 1 **cipolla rossa** di Tropea, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 rametto di **rosmarino**, 1 spicchio d'**aglio**, **pepe** in grani, **sale**

Portiamo a ebollizione, in una pentola, abbondante acqua salata e, in essa, lessiamo il riso.
Scoliamolo molto al dente (15-16 minuti), quindi passiamolo sotto acqua fredda per bloccare la cottura.
Su un tagliere puliamo i carciofi, laviamoli e tagliamoli a fettine.
Affettiamo la cipolla a rondelle sottili e facciamola soffriggere in un tegame con l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato; quando sarà appassita, uniamo i carciofi, saliamo, pepiamo e facciamo insaporire per qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno.
Trasferiamo il riso su un largo foglio di carta da forno, appoggiato su una placca.
Mescoliamo al riso metà delle foglie di rosmarino tritate, sistemiamo al centro le fettine di carciofo e il rimanente rosmarino a ciuffetti, i mirtilli lavati e asciugati.
Solleviamo i bordi della carta e sigilliamo bene il cartoccio.
Cuociamo in forno a 200°C per 10 minuti.
Sforniamo, appoggiamo il cartoccio su un piatto di portata aprendolo solo in tavola, perché ogni commensale ne respiri il profumo.

La cipolla rossa di Tropea è rinomatissima per il suo gusto delicato e dolce ma, soprattutto, per la sua digeribilità.

Risotti

La preparazione più conosciuta, quella in cui il riso rende il meglio di sé assorbendo tutto il sapore del brodo e degli ingredienti con cui viene cucinato.
La fantasia regna sovrana e permette abbinamenti con carni e pesci, verdure e frutta, funghi e formaggi...

UN VITICOLTORE A POCHI PASSI DA MILANO

Azienda Agricola del Lodigiano che nasce alla fine dell'Ottocento dall'amore del **nonno Angelo** per il vino. Tutti gli uvaggi prodotti provengono da coltivazioni a basso impatto ambientale; le uve vengono raccolte esclusivamente a mano e vinificate presso l'azienda. La raccolta parte dai vitigni precoci: il primo fra tutti è lo **Chardonnay**, tra la metà e la fine di agosto e poi si prosegue con il **Pinot Nero**, la **Malvasia**, il **Riesling** e per finire la **Verdea**, una **tipologia autoctona che viene vinificata solo a San Colombano** (LO), paese nelle campagne alle porte di Milano. Nel 1997 l'azienda vinicola diventa anche agriturismo e ricorda le osterie d'altri tempi. Permette di gustare piatti semplici della tradizione, abbinati ai loro strepitosi vini. Da provare i loro primi, la cassoeula e i dolci. Su questo numero vi proponiamo una dei loro piatti "forti" il risotto con le pere mantecate al gorgonzola che hanno fatto proprio per noi...delizioso!

Panizzari suggerisce

Risotto con le pere mantecato al Gorgonzola

per 4 persone

300 g di riso Arborio, 1 l di brodo di verdure,
3 pere William di media grandezza,
100 g di Gorgonzola dolce, 1 noce di burro, sale q.b.,
½ bicchiere di spumante Milano Dry Rose Panizzari*

Abbiamo utilizzato Milano Dry Spumante Rosé per insaporire questo risotto!

Ottenuto da un'accurata miscela di uve rosse, ha un colore brillante dai riflessi violacei, e profumi fruttati. Si serve a 6-7°C.

Sbucciamo le pere e tagliamole a dadini non troppo piccoli, quindi facciamole rosolare con la noce di burro.
Aggiungiamo il riso e facciamolo perlinare per qualche minuto mescolando.
Alziamo il fuoco, aggiungiamo lo spumante e facciamolo evaporare facendo attenzione a non far attaccare al fondo del tegame il riso.
Aggiungiamo ora il brodo fino a coprire il riso.
Saliamo e cuociamo per circa 18 minuti sempre mescolando delicatamente e aggiungendo brodo quando è necessario.
Nel frattempo, tagliamo a dadini il Gorgonzola e, a fine cottura, aggiungiamoli al riso cotto al dente.
Spegniamo la fiamma e lasciamo mantecare per due minuti.
Mescoliamo delicatamente e serviamo caldo.

Il giusto abbinamento...

Verdea IGT
Questo vino, ottenuto dalle uve Verdea, viene prodotto secondo la tradizione applicata alle moderne tecnologie.
Si ottiene un vino leggero, fresco e fruttato.
La naturale fermentazione con metodo charmat corto, ne esalta gli aromi e i profumi delicati.
Si serve fresco, non freddissimo, la temperatura ottimale per esaltare i suoi pregi è di 10-12° C. Prezzo consigliato di 6 euro.

Risotto ai funghi porcini

per 4 persone

280 g di **riso Carnaroli**, 100 g di **funghi porcini**, 100 g di **finferli**, 1 litro di **brodo** vegetale, ½ bicchiere di **vino bianco** secco, 20 g di **burro**, 60 g di **Grana padano** grattugiato, 1 **cipolla**, 1 foglia d'**alloro**, 2 cucchiai di **olio extravergine** di oliva, **pepe**, **sale**, 1 ciuffo di **erba cipollina**

Puliamo i funghi, raschiando l'eventuale terriccio e strofinandoli con un canovaccio umido; tagliamo i gambi dei porcini a dadini e a metà i finferli più grossi, soffriggiamoli in una casseruola a fiamma viva, con poco olio, una foglia d'alloro e la cipolla, mondata e tritata fine.

Uniamo il riso facendolo tostare, poi sfumiamolo con il vino, bagniamolo con un mestolo di brodo bollente e portiamolo a cottura aggiungendo altro brodo, poco alla volta, e mescolando spesso.

A fine cottura aggiustiamo con il sale e completiamo con una macinata di pepe e erba cipollina.

Mantechiamo il risotto con il Grana grattugiato e un filo d'olio e qualche ciuffo di erba cipollina.

Ricordiamo che la mantecatura va fatta a fiamma spenta per 2 o 3 minuti.

Risotto alla milanese

per 4 persone

350 g di **riso Carnaroli**, 70 g di **burro**, 50 g di **midollo di bue**, 40 g di **Grana** padano, 1 **cipolla** bianca, 1 bicchiere di **vino bianco** secco, 1 l di **brodo** di carne, 1 bustina di **zafferano**, **zafferano in pistilli** per mantecare, **sale**

Sbucciamo e tritiamo finemente la cipolla, facciamola appassire a fuoco basso in una casseruola con metà del burro e il midollo di bue.

Aggiungiamo il riso e lasciamolo tostare fino a quando non diventa traslucido; bagnamo con il vino e, mescolando, lasciamolo evaporare completamente.

Versiamo un mestolo di brodo bollente; quindi proseguiamo fino a portare a cottura il riso, aggiungendo altro brodo solo quando il precedente è stato completamente assorbito e mescolando spesso; se necessario aggiustiamo di sale.

Dopo il primo mestolo di brodo sciogliamo lo zafferano in polvere in due cucchiai di brodo tiepido e uniamolo al risotto.

da ricordare

I pistilli vanno uniti solo in fase di mantecatura.

A cottura quasi ultimata, spegniamo la fiamma e, continuando a mescolare, incorporiamo il resto del burro e una parte di Grana grattugiato, copriamo e facciamo mantecare per 3 minuti.

Aggiungiamo il restante Grana, eventualmente con un altro pezzetto di burro spadellando il risotto all'onda e serviamo caldo.

Il risotto alla milanese deve avere una certa liquidità che, quando muoviamo la padella, consenta di fare la classica "onda". Nel piatto deve risultare morbido e cremoso.

Risotto zucchine e moscardini

per 4 persone

200 g di **riso Carnaroli**, 4 **zucchine**, 400 g di **moscardini**, 1 l di **brodo** vegetale, 1 bicchiere di **vino bianco** secco, **trito aromatico** (maggiorana, timo, prezzemolo) q.b., 1 foglia di **alloro**, 1 **scalogno**, 4 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, **pepe** in grani, **sale**

Puliamo i moscardini eviscerandoli e privandoli di becco e occhi; laviamoli e facciamoli lessare per 5 minuti in una pentola con acqua bollente aromatizzata con un goccio di vino e una foglia di alloro.

Laviamo, mondiamo e tagliamo a dadini le zucchine.

Tritiamo uno scalogno, facciamolo appassire in una casseruola con tre cucchiai d'olio, uniamo il riso per tostarlo a fuoco vivo, bagniamolo con mezzo bicchiere di vino, facciamolo evaporare, aggiungendo poi i moscardini, le zucchine e un pizzico di sale.

Proseguiamo la cottura mescolando spesso con un cucchiaio di legno, unendo poco alla volta il brodo vegetale portato a bollore in una pentola.

Quando il riso sarà cotto al dente e ancora all'onda, togliamolo dal fuoco per mantecarlo con un filo di olio, una macinata di pepe e mezzo cucchiaio di trito aromatico.

Mettiamo il coperchio e lasciamo riposare qualche minuto, poi trasferiamo il risotto su un piatto da portata per servire.

Tutti i molluschi e soprattutto i cefalopodi, come i moscardini, contengono una porzione di grassi estremamente ridotta e costituita prevalentemente da acidi polinsaturi, il che li rende indicati per le diete ipocaloriche.

Risotto con scampi e fiori di zucca

per 4 persone

300 g di riso superfino, 8 scampi, 2 scalogni, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 pomodoro, aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffo di basilico, 1 bicchiere di vino bianco, 8 zucchine piccole novelle, 4 fiori di zucca, 1,5 l di acqua, 1 cucchiaio da cucina di panna fresca, 25 g di burro, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato, sale

Tagliamo le verdure a pezzetti, uniamo uno spicchio di aglio e facciamoli appassire in un tegame con olio e il basilico.
Puliamo gli scampi e mettiamo in padella le teste e il carapace.
Facciamo rosolare per qualche minuto, bagniamo con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciamolo evaporare, uniamo due rametti di prezzemolo e copriamo con circa 1,5 l d'acqua calda. Cuociamo a fuoco dolce per circa mezz'ora, filtriamo il brodetto, regoliamo di sale.
Tritiamo lo scalogno rimasto e facciamolo appassire in un tegame con un po' d'olio.
Aggiungiamo il riso e facciamolo tostare; bagniamo con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciamolo sfumare e versiamo un poco di brodetto bollente.
Proseguiamo la cottura mescolando e versando altro brodetto caldo.
A metà cottura, uniamo un cucchiaio di panna e le zucchine tagliate a rondelle; regoliamo di sale.
Scaldiamo due o tre cucchiai di olio in una padella antiaderente e facciamoci saltare le code di scampi a fiamma medio-alta per circa 1 minuto.
Poniamo i fiori di zucca nel forno per 15 minuti a bassa temperatura. *da ricordare*
A cottura del riso ultimata, uniamo il burro, il prezzemolo tritato rimasto e il Parmigiano, spegniamo la fiamma, copriamo e lasciamo mantecare un paio di minuti.
Impiattiamo guarnendo con le code degli scampi e i fiori di zucca.

Risotto al radicchio di Verona

per 4 persone

300 g di **riso Vialone** nano, 300 g di **radicchio rosso** di Verona, 1 spicchio d'**aglio**, **burro** q.b., 40 g di **Grana padano**, 1 litro di **brodo vegetale**, ½ bicchiere di **vino bianco**, **olio extravergine** d'oliva q.b., **sale** e **pepe** q.b.

Laviamo con cura il radicchio, asciughiamolo su un panno e tagliamolo a listarelle sottili.
In una padella facciamo imbiondire l'aglio con olio e burro.
Estraiamo l'aglio e aggiungiamo il radicchio; saliamo, versiamo il vino e lasciamo cuocere fino a evaporazione del vino.

Quando il radicchio è appassito e ben stufato, aggiungiamo il riso e facciamolo tostare qualche minuto, mescolando in continuazione per non farlo attaccare.

da ricordare

Aggiungiamo poco per volta il brodo vegetale caldo, preparato in precedenza e portiamo il riso a cottura regolando il sale.
Quando è quasi pronto, spegniamo la fiamma e mantechiamolo con Grana grattugiato, una noce di burro e un pizzico di pepe.

Per questo risotto è preferibile usare la varietà Vialone nano di Verona come pure per il vino meglio usare Custoza, Lessini Durello o Lugana che sono tipici del veronese.

Risotto alle barbabietole

280 g di **riso Carnaroli**, 600 g di **barbabietola**, 30 ml di **panna vegetale**, 1 **carota**, 1 **cipolla**, 1 **pomodoro**, 50 ml di **vino bianco** secco, 10 g d'**olio extravergine** di oliva, 1 spicchio d'**aglio**, **pepe rosa**, **sale**

Prepariamo il brodo vegetale, mondando la carota, la cipolla, il pomodoro e cuocendoli per 20 minuti in acqua bollente con poco sale; filtriamo e teniamo in caldo.

Sbucciamo l'aglio e schiacciamolo leggermente con la parte piatta della lama di un coltello.

In una casseruola a fondo spesso, riscaldiamo l'olio extravergine di oliva, aggiungiamo l'aglio e soffriggiamo qualche minuto; quindi eliminiamo l'aglio, uniamo il riso e tostiamo leggermente mescolando con un cucchiaio di legno.

Sfumiamo con il vino bianco finché sarà evaporato, abbassiamo la fiamma e aggiungiamo il brodo poco alla volta.

Dopo qualche minuto, aggiungiamo anche la barbabietola pulita e tagliata a pezzi e regoliamo di sale.

Appena il riso è cotto spegniamo il fuoco, aggiungiamo la panna vegetale e una spolverata di pepe rosa, lasciamo mantecare per 3 minuti, mescoliamo e serviamo.

Le verdure usate per il brodo (cui si può aggiungere anche una patata) possono poi essere utilizzate come base per delle polpette arricchite con pane, uova, salsiccia, oppure tonno e olive.

Risotto agli agrumi

per 4 persone

320 g di **riso**, 2 **arance**, 1 **pompelmo** giallo, 1 l di **brodo** vegetale, 60 g di **cipolla** bianca tritata, 40 g di **Grana** grattugiato, 2 cucchiai di **olio d'oliva**, **erba cipollina**, **sale** e **pepe**

Sbucciamo la cipolla e tritiamola finemente, quindi, in una pentola, facciamola rosolare delicatamente nell'olio, uniamo il riso e facciamolo tostare per alcuni minuti.

Bagniamo con il succo di un'arancia e di mezzo pompelmo e portiamo il riso a cottura (circa 15-20 minuti) aggiungendo gradatamente il brodo mantenuto ben caldo.

Nel frattempo, peliamo con un coltellino molto affilato gli spicchi di arancia e di pompelmo rimasti, togliendo attentamente la pellicina bianca.

Prepariamo delle listarelle con le bucce degli agrumi ben pulite e manteniamole in acqua fredda.

da ricordare

Appena giunto a cottura mantechiamo il riso con Grana grattugiato, sale e pepe.

Serviamo il risotto con gli spicchi di agrumi, decorando con le listarelle di bucce e con erba cipollina tagliata sottile e intera.

Risotto alle pesche

320 g di **riso Roma**, 4 **pesche** gialle, 1 gambo di **sedano**, 24 foglie di **indivia belga**, 1 **limone**, 1 l di **brodo vegetale**, 1 cucchiaio di **brandy**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **olio extravergine** di oliva, **sale**, **pepe** bianco

Peliamo le pesche, tagliamole a dadini e mettiamole a marinare con il brandy e un cucchiaio di succo di limone.

Grattugiamo la scorza del limone.

Laviamo e tritiamo il prezzemolo; laviamo il sedano e la belga, teniamo metà di queste foglie e tagliamo tutto il resto a fettine sottili.

In una pentola con l'olio e un cucchiaio di acqua, uniamo le verdure e, quando sono appassite, aggiungiamo il riso.

Sfumiamo con la marinata delle pesche, saliamo, pepiamo e cuociamo aggiungendo brodo caldo quando occorre.

5 minuti prima del termine della cottura uniamo le pesche, il prezzemolo tritato e la scorza di limone.

Risotto dell'Avvento

per 4 persone

360 g di **riso Arborio**, 200 g di **fagioli borlotti** secchi, 200 g di **anguilla**, 400 g di **ghiozzi** o 1 pesce **gallinella**, 40 g di **burro**, 40 g di **Parmigiano**, 2 l di **acqua**, 1 gambo di **sedano**, 1 **cipolla**, 1 **carota**, **sale** e **pepe**

Mettiamo a bagno i fagioli in acqua fredda almeno la notte precedente, dopodiché lessiamoli in acqua salata per 2 ore, scoliamoli e passiamone una parte nel passaverdura.

Puliamo ed evisceriamo i ghiozzi e l'anguilla e spelliamo quest'ultima.

Mettiamoli in una pentola con cipolla, carota, sedano, 2 litri d'acqua salata e lessiamoli per 20 minuti.

Togliamo i pesci (che potremo utilizzare per altre ricette) e filtriamo il brodo.

da ricordare

Mettiamone ½ litro in un tegame con tutti i fagioli e portiamo a bollore, quindi versiamo il riso.

Iniziamo la cottura come per un normale risotto, unendo altro brodo solo quando quello versato prima si sarà asciugato.

Dopo 18 minuti aggiungiamo, a fuoco spento, il burro, il Parmigiano e il pepe e mantechiamo fino a renderlo omogeneo.

Serviamo dopo circa 3 minuti.

Può diventare un piatto unico se, al termine della cottura del riso, uniamo anche i pesci che abbiamo lessato, fatti passare rapidamente in padella con olio, prezzemolo e una macinata di pepe

Risotto al sapore di mare

per 4 persone

300 g di **riso Parboiled**, 300 g di **cozze**, 200 g di **mazzancolle**, 200 g di **seppie**, 200 g di **moscardini**, **prezzemolo** tritato fresco, 10 cl di **passata di pomodoro**, 1 rametto di **timo** fresco, 50 g di **cipolla** bianca, 1 spicchio d'**aglio**, 20 cl di **vino bianco**, 1 l di **acqua**, **olio extravergine** di oliva, **sale** fino, **pepe nero** macinato

Sgusciamo le mazzancolle, mettiamo i gusci in una pentola con il rametto di timo e lasciamoli cuocere in 1 litro di acqua per 30 minuti circa, per ottenere il brodo.

Tagliamo a pezzi piccoli i moscardini e le seppie e mettiamoli da parte insieme alle mazzancolle sgusciate.

Tritiamo finemente l'aglio e la cipolla, poi, in una pentola capiente, soffriggiamo il tutto con l'olio.

Aggiungiamo il riso e facciamolo tostare per un minuto a fuoco medio, mescolando con un cucchiaio di legno.

Versiamo il vino bianco e lasciamo sfumare.

Aggiungiamo le cozze lavate bene, le mazzancolle, le seppie, i moscardini, la passata di pomodoro e un mestolo di brodo.

Cuociamo, a fuoco medio, mescolando con delicatezza, fino a cottura, bagnando, di tanto in tanto, con il brodo.

Aggiustiamo di sale e pepe e spolveriamo di prezzemolo prima di servire.

Le mazzancolle dette anche "gamberi imperiali" sono tipiche del bacino del Mediterraneo; sono di colore chiaro, con fondo tra il grigio e il rosa, con striature brune o rosse.

Risotto con castagne

per 4 persone

300 g di **riso Carnaroli**, 20 **castagne** lessate e pelate, 200 ml di **vino rosso** secco, 1 l di **brodo vegetale**, 2 **scalogni**, ½ bicchiere di **vino bianco** secco, **Parmigiano** reggiano a scaglie, 1 cucchiaio d'**olio extravergine** di oliva, 1 **cipolla**, **burro** q.b., **pepe** in grani, **sale**

In un tegame facciamo bollire a fuoco moderato il vino rosso, finché si sarà ridotto della metà.

Arrostiamo le castagne in una padella con una grossa noce di burro, gli scalogni mondati e tagliati a rondelle, sale e pepe; quindi bagniamole con il vino rosso ridotto e facciamole cuocere ancora per circa 15 minuti.

Nel frattempo, soffriggiamo in una casseruola, con un cucchiaio d'olio, una cipolla mondata e tritata, quindi tostiamoci il riso per pochi minuti, rigirandolo.

Bagniamolo con il vino bianco, lasciamolo evaporare, versiamo un mestolo di brodo bollente, mescoliamo bene e portiamolo a cottura unendo, poco alla volta, circa un litro di brodo caldo, mano a mano che verrà assorbito.

A cottura quasi ultimata, aggiustiamo con il sale, aggiungiamo le castagne, abbondante Parmigiano a scaglie e una noce di burro.

da ricordare

Mescoliamo bene, copriamo, lasciamo mantecare il risotto per alcuni minuti, quindi serviamolo ben caldo.

Piatto di origine piemontese che richiede un po' di tempo e di pazienza: ma gli sforzi saranno ampiamente ripagati dal gusto unico e dalla cremosità di questo risotto.

Risotto primavera

360 g di **riso**, 200 g di **piselli**, 1,5 l di **brodo vegetale**, 1 **cipolla**, 1 **patata**, 1 **zucchina**, 1 **carota**, 1 costa di **sedano**, formaggio **Parmigiano** grattugiato q.b., 20 g di **burro**, **olio extravergine** d'oliva, **sale**, **pepe**

In una casseruola, facciamo appassire la cipolla tritata nell'olio extravergine di oliva, uniamo il riso e facciamolo tostare.

Quindi uniamo tutte le verdure crude ridotte a dadini e i piselli; regoliamo di sale.

Aggiungiamo il brodo un po' alla volta e continuiamo la cottura mescolando con un cucchiaio di legno.

Una volta cotto, a fuoco spento, mantechiamo il risotto per qualche minuto unendo il burro e abbondante Parmigiano; serviamo caldo con una macinata di pepe.

Esiste anche una versione "rossa" di questo risotto, unendo 100 g di passata di pomodoro prima delle verdure, insieme a un mestolo di brodo.

Risotto con asparagi e Taleggio

per 4 persone

350 g **riso Arborio**, 8 **asparagi** freschi, 250 g **Taleggio**, 60 g **burro**, 1 spicchio d'**aglio**, 30 g **cipolle** bianche, 1 l di **brodo vegetale**, **sale** fino, **pepe** nero macinato

Sul tagliere, con un coltello ben affilato, tritiamo finemente l'aglio e la cipolla.
In una padella antiaderente molto capiente facciamo soffriggere il trito di aglio e cipolla insieme con 30 g di burro, mescolando con un cucchiaio di legno.
Aggiungiamo il riso e facciamolo tostare per circa 2 minuti a fuoco medio, mescolando continuamente.
Riscaldiamo il brodo vegetale e versiamolo, mestolo dopo mestolo, nella padella del riso; senza smettere di mescolare.
Intanto laviamo, asciughiamo e riduciamo a fettine gli asparagi.
Prendiamo anche il Taleggio, eliminiamo con cura la crosta esterna e tagliamolo a piccoli cubetti.
A metà cottura uniamo al riso gli asparagi; verso la fine aggiungiamo anche il burro rimasto.
A cottura terminata, spegniamo e aggiungiamo anche i cubetti di Taleggio; continuando a mescolare mantecando il risotto che diventerà fluido, lucido e "all'onda".
Serviamo subito con un pizzico di pepe nero.

Il quantitativo di brodo indicato permette di ottenere un risotto "al dente"; se lo si desidera più cotto o, se si preferisce un po' più liquido occorrerà più brodo.

Risotto ai piselli con crema di asparagi bianchi

per 4 persone

350 g di **riso Carnaroli**, 200 g di **asparagi bianchi**, 200 g di **piselli**, 1 spruzzata di **vino bianco** secco, 1 l circa di **brodo vegetale**, 1 **cipolla**, 4 cucchiai di **olio extravergine** di oliva, **sale**, **pepe**, 1 rametto di **rosmarino**

RISOTTI

Tritiamo la cipolla finemente, rosoliamone la metà con due cucchiai di olio extravergine di oliva e, quando sarà dorata, aggiungiamo gli asparagi e un mestolo di brodo.

da ricordare

Portiamo a cottura gli asparagi, che dovranno risultare ancora piuttosto croccanti; quindi saliamo e pepiamo.

Mettiamo gli asparagi così preparati in un mixer e frulliamoli finemente fino a ottenere una crema omogenea e, se dovesse essere necessario, allunghiamola con un po' di brodo vegetale.

In un tegame facciamo appassire lentamente la cipolla avanzata con l'olio, quando sarà morbida aggiungiamo il riso, facciamolo tostare per qualche secondo, poi sfumiamo con il vino bianco che lasceremo evaporare.

Aggiungiamo due mestoli di brodo e i piselli, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, regolando il sale e aggiungendo brodo fino a portare a cottura il riso.

Spegniamo il fuoco e mantechiamo con la crema di asparagi bianchi e aromatizziamo con un rametto di rosmarino e una macinata di pepe.

Risotto alle sogliole

per 4 persone

320 g di **riso Arborio**, 450 g di **filetti di sogliola**, 2 **porri**, 70 ml di **vino bianco** secco, 600 ml di **brodo di pesce**, 200 ml di **panna leggera**, 10 g d'**erba cipollina**, la scorza di ½ **limone**, 25 g d'**olio extravergine** d'oliva, **sale**

Mondiamo e laviamo i porri, eliminiamo la radice e la parte verde più dura e affettiamoli a rondelle sottili.
Scaldiamo il brodo di pesce.
Versiamo l'olio in una larga casseruola, aggiungiamo i porri e la scorza di limone, rosoliamo dolcemente per 3-4 minuti.
Incorporiamo il riso, tostiamolo pochi minuti girando con un cucchiaio di legno, quindi sfumiamo con il vino, versiamo 2 mestoli di brodo di pesce ben caldo, mescoliamo e cuociamo a fuoco medio fino a che il riso avrà assorbito completamente il liquido.
Proseguiamo nella cottura aggiungendo il brodo poco alla volta, regoliamo di sale.
Mentre il risotto si cuoce tagliamo i filetti di sogliola a pezzi e tritiamo finemente l'erba cipollina.
A cottura quasi ultimata uniamo i bocconcini di pesce, l'erba cipollina tritata, quindi versiamo anche la panna, giriamo il risotto energicamente così che si amalgami bene.
Cuciniamo per altri 2-3 minuti, spegniamo la fiamma e lasciamo che la preparazione si riposi, a pentola coperta, per alcuni minuti prima di servire.

Il brodo va sempre aggiunto in piccole quantità e soltanto dopo il completo assorbimento di quello versato in precedenza.

Risotto alla birra con le cozze

per 4 persone

320 g di **riso Vialone Nano**, 750 g di **cozze**, 1/2 l di **brodo vegetale**, 400 ml di **birra** chiara, 1 **limone**, 1 **carota**, 1 **cipolla**, 2 spicchi d'**aglio**, 4 cucchiai di **prezzemolo** tritato, 3 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, **pepe** in grani, **sale**

Spazzoliamo le cozze sotto acqua corrente per togliere tutte le incrostazioni. Mettiamole in una ciotola capiente, copriamole con acqua salata e lasciamole a bagno per qualche ora a spurgare.
Preleviamo le cozze, mettiamole in una padella con coperchio, aggiungiamo un quarto della birra, uno spicchio d'aglio, la metà del prezzemolo e facciamole aprire a fuoco vivo mantenendo coperta la padella.
Una volta aperte le valve (scartiamo quelle rimaste chiuse), estraiamo i molluschi e mettiamoli in un tegame con il liquido di cottura, filtrato attraverso un colino coperto con carta assorbente da cucina.
In una casseruola con tre cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio facciamo rosolare la carota e la cipolla ben tritate, uniamo il prezzemolo e, infine, il riso.

da ricordare

Lasciamolo insaporire, eliminiamo l'aglio, poi sfumiamo con la birra, mescolando fino a che il liquido si sarà assorbito.
Proseguiamo la cottura del risotto bagnandolo a poco a poco con il brodo caldo; dopo 10 minuti aggiungiamo i molluschi con il loro sugo filtrato, regoliamo di sale.
Prima di servire pepiamo e insaporiamo con la scorza del limone grattugiata.

Risotto mele, noci e funghi

per 4 persone

320 g di **riso Arborio**, 1 **mela Golden**, 20 g di gherigli di **noci**, 300 g di **funghi porcini** freschi, 10 g di **funghi secchi**, 150 g di formaggio **Fontina**, 1 **scalogno**, 10 g di **burro**, 1 **carota**, 1 **cipolla**, 1 **pomodoro** ramato, **sale** e **pepe**

Prepariamo il brodo vegetale facendo bollire in una pentola con abbondante acqua per almeno 30 minuti la carota pelata, la cipolla sbucciata, il pomodoro e i funghi secchi.
Non appena il brodo sarà pronto, lo filtriamo con un colino fine e lo teniamo in caldo.

Mondiamo i funghi porcini eliminando la terra e strofinando con uno spazzolino o con un panno umido.

da ricordare

Asportiamo con un coltello la parte finale del gambo e stacchiamo le cappelle; poi affettiamo sottile il tutto.
Peliamo la mela, eliminiamo il torsolo e tagliamola a dadini; spezzettiamo grossolanamente le noci, eccetto qualcuna che terremo per decorare i piatti.
Avviamo il risotto rosolando nel burro lo scalogno sbucciato e tritato fine insieme ai dadini di mela, alle noci spezzettate e ai funghi a fettine.
Dopo 2 minuti, aggiungiamo anche il riso, lasciamo tostare, poi iniziamo ad aggiungere il brodo caldo a mestoli, man mano che viene assorbito, fino a quando il riso sarà cotto ma consistente.
Togliamolo dal fuoco e mantechiamo con la Fontina tagliata a dadini, regoliamo di sale e pepe e portiamo in tavola guarnito con le noci tenute da parte.

Risotto zucca e Gorgonzola

per 4 persone

320 g di **riso**, 800 g di **zucca**, 2 **scalogni** o 1 **cipolla**, 150 g di **Gorgonzola**, **olio extravergine** d'oliva, **brodo** vegetale, **sale**, **burro** q.b.

Puliamo gli scalogni e tritiamoli grossolanamente, poi mettiamoli in padella a soffriggere con un po' di olio. **Puliamo la zucca** e tagliamo a pezzetti solo la polpa; aggiungiamola in padella alla cipolla e copriamo con un coperchio cuocendo per circa 10 minuti fino a che la zucca non si è ammorbidita, eventualmente aggiungendo del brodo. **A questo punto uniamo il riso** e facciamolo tostare fino a che non inizia ad attaccare. **Bagniamo con un mestolo di brodo** per volta e portiamo a cottura il riso mescolando spesso. **Quando è quasi cotto** aggiungiamo il Gorgonzola a pezzetti tenendone qualcuno per decorare. **Facciamo sciogliere il Gorgonzola**, regoliamo di sale, mescoliamo bene, spegniamo la fiamma e facciamo mantecare con un po' di burro. **Serviamo ancora caldissimo** guarnendo con pezzettini di Gorgonzola filanti.

Con il gusto dolce della zucca è indispensabile abbinare un formaggio dai sapori forti, per un risotto morbido occorre poi che il formaggio sia in grado di sciogliersi e amalgamare il tutto.

Risotto con broccoli allo zenzero

per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli**, 1 **broccolo**, 1 cucchiaio di **radice di zenzero** grattugiata, 1 cucchiaino di **curcuma** macinata, 2 spicchi di **aglio**, una manciata di **anacardi**, 1 pizzico di **peperoncino**, **brodo** vegetale q.b., **olio extravergine** di oliva, **sale**

Dividiamo il broccolo in cimette di piccole dimensioni e sbollentiamole in acqua leggermente salata per 7-8 minuti in modo che restino piuttosto al dente.
Rosoliamo in un tegame gli spicchi di aglio schiacciati con 2 cucchiai d'olio.
Versiamo il riso e tostiamolo per un minuto circa, saliamo appena, quindi sfumiamo con un mestolo di brodo e lasciamolo assorbire mescolando.
Proseguiamo aggiungendo brodo al bisogno.
Tostiamo gli anacardi, poi frulliamoli in un mixer con lo zenzero e la curcuma.

da ricordare

A cottura del riso quasi ultimata uniamo i broccoletti, il peperoncino e continuiamo la cottura.
Leviamo dal fuoco il riso cotto, togliamo l'aglio e incorporiamo il mix di anacardi frullati mescolando rapidamente per mantecare con un filo d'olio.
Distribuiamo il risotto nei piatti e serviamo.

Se non ci piacciono o non li troviamo, possiamo sostituire gli anacardi con dei pinoli.

Risotto ai finocchi

300 g di **riso integrale**, 2 **finocchi** grandi, 1 **cipolla**, 2 cucchiai di **Parmigiano**, 1,5 dl di **brodo vegetale**, **olio extravergine** d'oliva, **finocchietto** selvatico, **sale**, **pepe verde** in grani

Tagliamo i finocchi verticalmente a metà e cuociamoli al vapore in una pentola con cestello per 10 minuti.
Scoliamoli, togliamo la parte interna e teniamoli da parte.
Su un tagliere tritiamo la cipolla con una mezzaluna e facciamola ammorbidire in una casseruola con un velo d'olio.
Dopo 2 minuti, uniamo il cuore dei finocchi tritato finissimo, mescoliamo e regoliamo di sale.
Aggiungiamo ora il riso e facciamolo tostare per 3 minuti.
Portiamo a cottura il riso per circa 18 minuti con il brodo bollente aggiunto poco alla volta e saliamo.
A fine cottura togliamo dal fuoco e mantechiamo con il Parmigiano e il finocchietto sminuzzato.
Utilizziamo la parte esterna dei finocchi per formare delle scodelle sistemando il risotto all'interno; cospargiamo con pepe verde in grani.
Eventualmente possiamo "ricomporre" i finocchi (come nella foto) legandoli con spago da cucina.

Per decorare e insaporire possiamo usare del pepe verde in grandi e dei ciuffetti di finocchietto selvatico

Risotto al ragù

per 4 persone

280 g di **riso Carnaroli**, 200 g di **polpa di vitello** macinata, 250 g di **polpa di pomodoro** a pezzi, 40 g di **concentrato di pomodoro**, 1 l di **brodo** vegetale, 200 ml di **vino rosso** secco, 60 g di **Grana padano** grattugiato, 1 **cipolla**, 4 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, **pepe** in grani, **sale**

In un tegame a fondo spesso con due cucchiai d'olio facciamo rosolare la cipolla tritata, quindi uniamo la carne, facciamola insaporire, poi irroriamola con la metà del vino.

Diluiamo in una ciotola il concentrato di pomodoro con 400 ml di acqua calda e versiamolo sul ragù; saliamo, pepiamo e cuociamo per circa 30 minuti.

In una casseruola con poco olio tostiamo il riso, mescoliamo e sfumiamo con il rimanente vino.

Uniamo la polpa di pomodoro e portiamo a cottura, aggiungendo il brodo bollente poco alla volta e mescolando spesso.

Al termine, mantechiamo il riso con il Grana e un cucchiaio di olio lasciando riposare 2 minuti.

Infine, trasferiamo il risotto rosso su un piatto da portata e copriamolo con il ragù.

In Italia il ragù si fa in mille maniere, se ricco e gustoso va usato come indicato, ovvero con il riso che fa da "contorno" al suo sapore.

Risotto al Barbera

per 4 persone

320 g di **riso Vialone Nano**, 30 g di **midollo di bue**, 60 g di **Grana padano** grattugiato, 50 g di **burro**, 1 l di **brodo di carne**, 2 bicchieri di vino **Barbera**, 1 **cipolla**, 2 cucchiai di **salsa di pomodoro**, 1 foglia di **alloro**, 1 cucchiaio d'**olio extravergine** di oliva, fecola di **patate** q.b., 1 mazzetto di **salvia**, **pepe nero** in grani, **sale**

In una casseruola con l'olio, mettiamo a imbiondire, a fuoco moderato, la cipolla tritata molto sottile, metà del burro, il midollo di bue e la foglia d'alloro.

Quando la cipolla sarà leggermente appassita, uniamo mezzo bicchiere di vino e un pizzico di fecola di patate per restringere il tutto.

da ricordare

Versiamo ora il riso, alziamo la fiamma e mescoliamo con il cucchiaio di legno per far assorbire il condimento.

Quando il riso sarà tostato, versiamo un altro bicchiere di vino, diluito in un mestolo di brodo caldo, la salsa di pomodoro e il mazzetto di salvia (da togliere alla fine).

Lasciamo assorbire il vino e portiamo il riso a cottura al dente allungandolo con il brodo di carne quando serve e regolando di sale.

Infine, mantechiamo il risotto con il burro rimasto, il formaggio Grana, una macinata generosa di pepe e mezzo bicchiere di Barbera fatto scaldare in un tegame.

Risotto alla parmigiana

per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli**, 1 l di **brodo** di carne, 40 g di **Parmigiano** reggiano grattugiato, 1 bicchiere di **vino bianco** secco, ½ **porro**, 1 **carota**, 1 costola di **sedano**, 1 foglia di **alloro**, 1 **cipolla** grossa, 2 **albumi**, 50 g di **burro**, **Parmigiano** reggiano a scaglie q.b., foglie di **salvia**, **pepe** in grani, **sale**

Mondiamo le verdure e laviamole bene sotto l'acqua corrente.

Mettiamo il brodo di carne in una pentola con mezza cipolla a fettine, il porro a rondelle, la carota e il sedano a tocchetti, l'alloro e gli albumi leggermente sbattuti.

Portiamo a ebollizione, lasciamo sobbollire per un'ora e poi filtriamo il brodo ristretto.

Tritiamo l'altra mezza cipolla e facciamola appassire dolcemente in una casseruola con metà del burro.

Uniamo il riso, tostiamolo, sfumiamo con il vino e copriamo a filo con il brodo ristretto molto caldo.

Proseguiamo la cottura del risotto a calore moderato, mescolandolo frequentemente con un cucchiaio di legno e bagnando a mestoli, di tanto in tanto, con il brodo.

Quando il risotto sarà cotto al dente e "all'onda", togliamolo dal fuoco, incorporiamo il resto del burro e il Parmigiano, regoliamo di sale, insaporiamo con una macinata di pepe e lasciamolo mantecare per qualche minuto prima di servirlo nei piatti guarnendo, a piacere, con salvia e scaglie di Parmigiano.

Secondi e contorni

Il riso, essendo neutro come sapore, ma ricco di qualità e di salute, può diventare un perfetto abbinamento per secondi piatti, anche impegnativi, a base di carne o di pesce; poi diventa protagonista assoluto in fresche insalate oppure in torte salate con verdure.

Riso pilaf al pollo

per 4 persone

1 kg di cosce e sovracosce di **pollo**, 1 **cipolla** rossa, 1 **peperone verde**, 1 **peperone rosso**, 3 spicchi d'**aglio**, 1 pizzico di **peperoncino** tritato, 2 cucchiai di **cumino** in polvere, 3 cucchiai di **coriandolo** in polvere, 200 g di **riso Basmati**, 1 scorza di **limone**, ½ litro di brodo di **pollo**, 80 g di **olive** nere, 1 bustina di **zafferano**, 8 cucchiai d'**olio extra vergine** d'oliva, **sale**

Scaldiamo 4 cucchiai d'olio in una padella e rosoliamo la carne del pollo disossata e tagliata a pezzi.
A cottura ultimata, scoliamo la carne con un cucchiaio forato e poniamola sulla carta assorbente da cucina.
In una casseruola, scaldiamo 4 cucchiai d'olio e facciamo appassire la cipolla tritata.

Aggiungiamo i peperoni lavati, privi di semi e nervature interne e tagliati a listarelle sottili.
Aromatizziamo con aglio, peperoncino, cumino e coriandolo.
Uniamo il riso e la scorza di limone grattugiata.
Mescoliamo e copriamo con il brodo caldo, in cui si è sciolto lo zafferano. Uniamo anche i pezzetti di pollo rosolati precedentemente.
Chiudiamo ermeticamente la casserola con carta d'alluminio e con il coperchio, poi mettiamola in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

da ricordare

A cottura ultimata, togliamo dal forno, scoperchiamo, aggiungiamo le olive nere e serviamo.

Rape con riso e salsiccia

per 4 persone

4 **rape**, 150 g di **riso**, 200 g di **salsiccia**, 30 g di **burro**, 20 g di **Emmental** grattugiato, 100 ml di **brodo vegetale**, ½ **cipolla** tritata, **salvia**, **sale** e **pepe**

Cuociamo le rape in acqua salata per 20 minuti.
Scoliamole, lasciamole intiepidire, tagliamo la calotta superiore e scaviamo l'interno con un cucchiaio.
Amalgamiamo la salsiccia sbriciolata con la polpa delle rape schiacciata, condiamo con una parte di Emmental, sale e pepe.
In una casseruola scaldiamo il burro e doriamo la cipolla.
Versiamo il riso e portiamo a cottura con il brodo caldo per 18 minuti circa.
A metà cottura uniamo il composto di rape e la salsiccia resa a pezzi, amalgamandoli al risotto con un cucchiaio di legno.
Mantechiamo con il rimanente formaggio.
Con un velo di burro doriamo le foglie di salvia sino a renderle croccanti.
Riempiamo le rape con il risotto e gratiniamole in forno caldo a 200°C per 5 minuti.
Serviamo con le foglie di salvia croccanti.

Oggi forse poco conosciuta e utilizzata, la rapa è una radice il cui interno è formato da una pasta bianca o giallognola, a seconda delle varietà, leggermente spugnosa, di gusto lievemente dolciastro.

SECONDI E CONTORNI

Ossobuco con risotto

per 4 persone

280 g di **riso Carnaroli**, 4 **ossobuchi di vitello**, 4 filetti di **acciughe**, 1 l di **brodo di carne**, 3 cucchiai di **Grana padano** grattugiato, ½ bicchiere di **vino bianco** secco, ½ **limone**, 1 **cipolla**, 100 g di **burro**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **farina** q.b., 1 bustina di **zafferano**, **pepe** in grani, **sale**

Infariniamo gli ossibuchi e facciamoli rosolare in una padella con 40 g di burro in modo uniforme, bagnamoli con un mestolo di brodo caldo, saliamo, mettiamo il coperchio e cuociamo a fuoco basso per un'ora.

In una casseruola con 30 g di burro facciamo appassire la cipolla tritata finemente e facciamo insaporire il riso, aggiungiamo il vino e sfumiamo a fiamma viva.

Portiamo a cottura il riso bagnandolo con il brodo molto caldo mano a mano che lo assorbe.

A metà cottura uniamo lo zafferano diluito in un mestolo di brodo.

Con il riso ancora al dente mantecare con il resto del burro e con il Grana.

Prepariamo un trito con il prezzemolo, le acciughe e la scorza di limone.

Suddividiamo il risotto giallo nei piatti, completiamo con gli ossobuchi; condiamo con il sugo della cottura e uniamo il trito aromatico.

Piatto tipico della cucina milanese, dove spesso il risotto si prepara usando il midollo dell'ossobuco.

Paella vegetariana

per 4 persone

250 g di **riso Arborio**, 1 **peperone rosso**, 1 **peperone giallo**, 2 **zucchine**, 200 g di **pisellini**, 150 g di **fagiolini**, 150 g di **passata di pomodoro**, 1 **cipolla**, 1 spicchio d'**aglio**, 2 bustine di **zafferano**, 1 l di **brodo vegetale**, 5 cucchiai di **olio evo**, **sale**, **peperoncino** in polvere

Laviamo e mondiamo tutte le verdure. **Tagliamo a quadretti peperoni** e zucchine, tagliamo in 4 parti i fagiolini.
In una casseruola piuttosto larga e alta facciamo soffriggere un trito di cipolla e aglio con l'olio, aggiungiamo le verdure e i pisellini.
Facciamo cuocere 10 minuti, quindi incorporiamo la passata di pomodoro e regoliamo di sale.
Dopo qualche minuto aggiungiamo il riso, lo zafferano, un pizzico di peperoncino e il brodo.
Amalgamiamo bene gli ingredienti girando con un cucchiaio di legno e lasciamo cuocere scoperto a fiamma dolce finché non sarà cotto il riso, senza girare come si fa con il risotto.
Il liquido dovrà assorbirsi da solo e quasi completamente.

da ricordare

Si porta in tavola direttamente la padella e si serve nei piatti senza mescolare prima.

SECONDI E CONTORNI

Supplì di riso

per 4 persone

300 g di **riso Roma**, 200 g di **pomodori pelati**, 40 g di **pangrattato**, 1 **mozzarella** fiordilatte, 40 g di formaggio **Grana**, 3 **uova**, **farina "00"** q.b., **olio d'arachide** per friggere, **pepe** in grani, **sale**

In una pentola bolliamo il riso in abbondante acqua salata e scoliamolo al dente.

Su un tagliere riduciamo la mozzarella a dadini piccoli e lasciamola sgocciolare su carta da cucina per circa 20 minuti.

da ricordare

In una ciotola d'acciaio sbattiamo leggermente 2 uova con una forchetta e amalgamiamole al riso scolato, al formaggio Grana e ai pelati tagliati in piccoli pezzi aggiustando con sale e pepe.

Dall'impasto, con le dita leggermente inumidite, prepariamo delle polpette.

Farciamo ogni polpetta con alcuni dadini di mozzarella, richiudiamole e compattiamole.

In una ciotola sbattiamo l'uovo rimasto con una forchetta, predisponiamo abbondante farina in un piatto fondo e il pangrattato in un altro.

Passiamo quindi ogni supplì prima nella farina, poi nell'uovo e, infine, nel pangrattato.

Scaldiamo abbondante olio di semi in una padella e friggiamo per circa 3 minuti le polpette, poche alla volta, girandole a metà cottura, fino a doratura.

Sgoccioliamole con una schiumarola su carta da cucina e serviamo ben calde.

È una delle pietanze più rinomate della cucina romana anche se il nome deriva dal francese "surprise", sorpresa, in riferimento alla mozzarella filante che si trova all'interno e che si scopre dopo il primo boccone.

Arancini siciliani

250 g di **riso**, 200 g di **carne di manzo** tritata, 150 g di **piselli** lessati, 50 g di **Parmigiano** grattugiato, 150 ml di **vino rosso**, 3 **uova**, 2 cucchiai di **concentrato di pomodoro**, 4 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 bustina di **zafferano**, 1 spicchio d'**aglio** tritato, ½ **cipolla** affettata, **brodo di carne**, **farina "00"**, **pangrattato**, **olio di semi** di arachidi, **pepe** in grani, **sale**

Lessiamo il riso in abbondante acqua salata, scoliamolo e mescoliamolo in una terrina con lo zafferano, il Parmigiano e 2 uova sbattute.

In un tegame a fondo spesso, soffriggiamo nell'olio di oliva la cipolla con l'aglio; quindi rosoliamoci la carne per 2 minuti, ed eliminiamo l'aglio.

Bagniamo con il vino, facciamo evaporare, uniamo il concentrato di pomodoro, sciolto in un mestolo d'acqua tiepida, regoliamo con il pepe e il sale.

Cuociamo, coperto e a fuoco basso, per 45 minuti, bagnando ogni tanto con brodo caldo e infine, uniamo i piselli.

Ricaviamo dal riso, lavorando con le mani, delle piccole coppette, inseriamo nel centro mezzo cucchiaio di ragù, chiudiamo ancora con del riso rimodellando a formare una palla delle dimensioni di una piccola arancia compatta e liscia in superficie.

Infariniamo gli arancini e passiamoli prima nell'uovo sbattuto e, poi, nel pangrattato; friggiamoli in abbondante olio di semi ben caldo e serviamoli subito.

Sono tipici della Sicilia e il ripieno può variare molto, possono essere bianchi, con prosciutto e formaggio, o rossi con il ragù di carne.

Insalata di riso selvaggio

per 4 persone

400 g di **riso selvaggio**, 100 g di **salmone** affumicato, 150 g di **cicorino** tagliato a listarelle, 1 **cetriolo**, 1 cucchiaio di **erba cipollina** tritata, 1 cucchiaio di succo di **limone**, 4 foglie di **basilico**, **olio extravergine** di oliva, **pepe** in grani, 1 cucchiaio di **sale grosso**, **sale**

In una ciotola, ammolliamo il riso selvaggio in acqua per 8 ore.

In una casseruola lessiamo, poi, il riso in acqua salata a bollore per 15 minuti, scoliamolo, raffreddiamolo sotto acqua corrente, sgoccioliamolo e raccogliamolo in una ciotola.

Su un tagliere sbucciamo il cetriolo con un coltellino, affettiamolo, eliminiamo eventuali semi, cospargiamolo con il sale grosso e facciamolo riposare in frigorifero per perdere l'acqua di vegetazione.

Tritiamo grossolanamente il salmone con una mezzaluna, condiamolo con due cucchiai d'olio, succo di limone, una macinata di pepe e mescoliamo.

Aggiungiamo al riso il salmone, l'erba cipollina, il cicorino, le foglie di basilico spezzettate a mano.

Con il riso condito formiamo dei tortini rotondi, pressandolo bene nei coppapasta.

Componiamo così i singoli piatti ponendo al centro il tortino di riso, ricopriamo con le fettine sciacquate di cetriolo, condiamo con olio sale e pepe e serviamo.

Il riso selvaggio o selvatico è una varietà proveniente dal Nord America e si presenta con chicchi affusolati, lunghi circa 1 cm e molto sottili; dal colore rosso-bruno.

Insalata di riso Venere

per 4 persone

240 g **riso Venere**, 1 **mango**, 2 **avocado**, 1 **cipolla** rossa, ¼ di bicchiere di **salsa di soia**, 1 **lime**
½ mazzetto di **basilico** fresco, **olio extravergine** d'oliva, **pepe** nero, **sale**

Mettiamo a bollire abbondante acqua leggermente salata, quindi facciamo cuocere il riso Venere per non meno di 20 minuti, scolandolo quando risulta cotto.

da ricordare

Mettiamolo, poi, sotto un getto d'acqua per raffreddarlo.

A questo punto, mondiamo il mango, la cipolla e gli avocado, riduciamo tutti a dadini più o meno regolari, quindi mettiamoli in un'ampia ciotola e condiamoli con la soia diluita in poca acqua, un cucchiaino di olio extravergine e un pizzico di pepe.

Quando il riso è freddo, uniamolo nella ciotola, mescoliamo per bene e ultimiamo il piatto con basilico fresco tagliato con le forbici, un pizzico di sale se necessario, un filo di olio e una spruzzata abbondante di lime (o limone).

Mescoliamo e serviamo.

Un'insalata dall'aria esotica anche se tutti i prodotti indicati possiamo trovarli di produzione italiana.

Torta di farro e riso

per 4 persone

150 g di **riso**, 150 g di **farro** fresco, 300 ml di **latte**, 4 **uova**, 2 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato, 2 cucchiai di **Fontina**, **pangrattato** a grana fine q.b., 30 g di **burro**, **pepe** in grani, **sale**, **pomodorini secchi** per decorare

In due pentole separate, cuociamo il riso nel latte per 15 minuti e lessiamo il farro in acqua bollente salata per 20 minuti.
Scoliamo i due cereali in una ciotola, mescoliamoli e incorporiamo 3 uova sgusciate, il Parmigiano, la Fontina grattugiata, il burro, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Versiamo il tutto in una teglia con diametro di 24 cm, imburrata e spolverizzata con il pangrattato, spennelliamo la superficie del composto con il restante uovo leggermente sbattuto.
Cuociamo in forno a 180°C per 25 minuti.
Ritiriamo dal forno e, dopo alcuni minuti, trasferiamo la torta su un piatto da portata e serviamola tiepida con qualche pomodorino secco per decorare.

da ricordare

Il farro è un cereale ricco di vitamine e di sali minerali, ma povero di grassi. Per questa ricetta possiamo usare anche la qualità precotta, conservata sottovuoto senza aggiunta di conservanti.

Torta di catalogna e riso

300 g di pasta brisée, 150 g di riso Arborio, 100 g di mandorle in polvere, 100 g di mandorle a lamelle, 100 ml di latte, 20 g di burro, 2 cucchiai di Parmigiano grattugiato, 1 uovo, 2 mazzetti di catalogna, 1 spicchio d'aglio, sale

Lessiamo al dente il riso in una casseruola con acqua salata.

Mondiamo la catalogna, laviamola e cuociamola per 5 minuti in acqua salata.

Scoliamo bene e insaporiamo per 5 minuti in una padella con un pezzetto di burro, lo spicchio d'aglio sbucciato e sale; togliamo l'aglio e lasciamolo raffreddare.

Mischiamo bene il latte, il Parmigiano e l'uovo, poi aggiungiamo le mandorle in polvere e il riso ben scolato.

Su una spianatoia stendiamo la pasta fino allo spessore di 3 mm, adagiamola in una teglia rivestita di carta da forno, bucherelliamo il fondo con una forchetta.

Mettiamo al centro della pasta la verdura raffreddata, formiamo uno strato uniforme e livelliamo bene.

Copriamo ora la farcitura con la crema di latte, riso e mandorle, richiudiamo la pasta verso l'interno e ricopriamo con le mandorle a lamelle.

Cuociamo in forno già caldo a 180°C per 40 minuti, sforniamo e serviamo a piacere sia calda che tiepida.

Se vogliamo rendere più ricca e pastosa questa torta possiamo cuocere il riso nel latte invece che nell'acqua (o in un misto di uno e dell'altra).

Corona di riso con le triglie

per 4 persone

240 g di **riso Baldo**, 16 **filetti di triglia**, 2 **pomodori da sugo** ben maturi, 1 **cipolla**, 1 **carota**, 1 costola di **sedano**, ciuffo di **finocchietto**, 1 ciuffo abbondante di **basilico**, 500 ml di **brodo vegetale**, 30 g di **Grana padano** grattugiato, 10 grani di **pepe rosa**, 30 g di **olio extravergine** d'oliva, **sale**

da ricordare

Incidiamo una croce sul fondo dei pomodori, tuffiamoli nell'acqua bollente per un minuto, peliamoli, priviamoli dei semi e spezzettiamoli con le mani.

Sbucciamo la cipolla, spuntiamo e raschiamo la carota, mondiamo il sedano, quindi prepariamo un battuto misto con le tre verdure.

Tritiamo separatamente il basilico e il finocchietto.

Scaldiamo 25 g di olio in una casseruola, uniamo il battuto misto, rosoliamo qualche minuto, aggiungiamo il riso e facciamolo tostare a fiamma moderata per circa 3 minuti, girando spesso con un cucchiaio di legno.

Versiamo quindi 2 mestoli di brodo, regoliamo di sale, copriamo con il coperchio e portiamo a cottura fino al completo assorbimento del brodo.

Proseguiamo nella cottura e incorporiamo poco per volta il rimanente del brodo per 15 minuti (il riso deve risultare al dente).

Infine, insaporiamo con il basilico tritato, il Grana e spegniamo il fuoco.

Spennelliamo con l'olio uno stampo da ciambella di circa 30 cm di diametro, cospargiamolo con il pepe rosa pestato grossolanamente e con il finocchietto tritato, foderiamolo con i filetti di triglie (tenendo la parte rosata verso l'interno dello stampo).

Versiamo il riso all'interno, compattiamo la superficie con il dorso di un cucchiaio e copriamo con un foglio d'alluminio.

Cuociamo per 5 minuti nel forno a 210°C, lasciamo intiepidire, sformiamo su un piatto da portata e serviamo.

Anello di riso, radicchio, piselli e broccoli

per 4 persone

400 g di riso Carnaroli, 200 g di formaggio Asiago, 150 g di piselli, 150 g di radicchio rosso, 150 g di broccoletti, 50 g di Parmigiano grattugiato, 100 g di burro, 1 l di brodo vegetale, ½ bicchiere di vino bianco, ½ cipolla, 4 cucchiai di pangrattato, sale

Su un tagliere tritiamo la cipolla e facciamola imbiondire in una casseruola con 50 g di burro.
Uniamo il riso, facciamo insaporire per un minuto, bagniamo con il vino bianco e facciamolo sfumare.
Aggiungiamo il brodo caldo e, dopo 10 minuti di cottura, incorporiamo i piselli scolati, il radicchio lavato e tagliato a pezzetti, i broccoletti divisi a cimette e aggiustiamo di sale.
Cuociamo il riso piuttosto al dente e, a fine cottura, mantechiamolo con 30 g di burro e con il Parmigiano grattugiato.
Intanto ungiamo uno stampo ad anello con il burro rimasto e spolverizziamolo con il pangrattato, versiamo all'interno il risotto al dente, coprendolo con dadini di formaggio Asiago e livelliamo il tutto.
Mettiamo in forno a 180°C per 10 minuti, quindi togliamolo dal forno e sformiamo; portiamo in tavola caldo e tagliato a fette.

Possiamo dare alla torta la forma che preferiamo usando teglie o tortiere differenti.

Bistecchine di tonno e riso

per 4 persone

600 g di **filetto di tonno**, 30 g di **semi di coriandolo**, 240 g di **riso Basmati**, 1 **carota**, 800 ml di **brodo vegetale**, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 **zucchina**, ½ **cipolla**, ½ di costa di **sedano**, **erba cipollina**, **pepe** in grani, **sale**

Tagliamo il filetto di tonno in 4 fette e saliamole leggermente.
Su un tagliere, pestiamo i semi di coriandolo con dei grani di pepe, quindi passiamo il tonno nel trito come per impanarlo.
Cuociamo le bistecchine di tonno in una padella antiaderente spennellata d'olio, per 6-7 minuti, voltandole a metà cottura.

A parte, puliamo la carota, la zucchina e il sedano, laviamo e riduciamo le verdure a pezzetti.
Affettiamo la cipolla sottile e facciamola appassire in una casseruola per 5 minuti con un cucchiaio d'olio, a fiamma bassa, evitando che prenda colore; uniamo poi le verdure tagliate e bagniamo con un mestolo di brodo.
Uniamo il riso e portiamolo a cottura aggiungendo poco alla volta la quantità necessaria di brodo.
Serviamo nei singoli piatti ponendo ogni fetta di pesce sopra un letto di riso e guarniamo con erba cipollina.

Il tonno fresco è un pesce magro ricco di Omega 3, vitamine e sali minerali. I tranci si ricavano dal filetto e si cucinano a fuoco vivace su piastra o griglia per pochi minuti per sigillare all'interno tutto il sapore.

Strudel di riso e salmone

per 4 persone

1 kg di **pasta da pane** pronta, 200 g di **riso**, 400 g di **salmone** fresco in un pezzo unico, 60 g di **burro**, 1 **limone**, 1 **scalogno**, 1 tuorlo d'**uovo**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 ciuffo di **aneto**, **farina** q.b., **pepe** in grani, **sale**

Cuociamo per circa 10 minuti il salmone in una padella con 30 g di burro, lo scalogno affettato sottile e il succo di mezzo limone; saliamo e pepiamo.
Lessiamo il riso per circa 15 minuti, scoliamolo ancora al dente e condiamolo con 30 g di burro, il prezzemolo e l'aneto precedentemente tritati sottili con una mezzaluna.
Su una spianatoia infarinata, con un mattarello, tiriamo la pasta di pane in una sfoglia rettangolare dello spessore di circa 1 cm; distribuiamo uniformemente il riso su tutta la superficie, lasciando un bordo libero di un paio di centimetri attorno al perimetro e poniamo al centro la fetta di salmone con il suo fondo di cottura.
Ripieghiamo la pasta sul ripieno e sigilliamo le estremità formando uno strudel che potremo anche decorare con strisce di pasta avanzate.
Poniamolo su una placca ricoperta con carta da forno e lasciamolo riposare per mezz'ora; poi spennelliamo la superficie con il tuorlo e cuociamolo in forno già caldo a 180°C per 30 minuti.
Serviamo caldo o tiepido, a piacere.

da ricordare

L'aneto è una pianta molto simile al finocchio selvatico usata fin dall'antichità per le sue proprietà curative; viene utilizzato per aromatizzare sottaceti, insaporire pesce ma anche yogurt o formaggi.

Palline di riso con gamberetti

per 4 persone

200 g di **riso Originario**, 700 g di **gamberetti**, 2 fette di **pancarrè**, 1 cucchiaino di **senape**, 2 cucchiaini di **maionese**, 1 cucchiaino di **salsa Worchester**, 1 **peperoncino verde** piccante, **pangrattato** per impanare, 10 g di **coriandolo** fresco, 1 **uovo**, 1 **limone**, 10 g **olio di extravergine** di oliva, **sale**

Portiamo a bollore in una pentola abbondante acqua e, non appena bolle, aggiungiamo il sale e buttiamo il riso che portiamo a cottura in circa 18 minuti.
Scoliamo il riso quando è ancora al dente e passiamolo subito sotto acqua fredda per bloccarne la cottura.
Sgusciamo i gamberetti e tritiamoli grossolanamente con un coltello; sbricioliamo con le mani il pancarrè dopo aver eliminato la crosta.

In un mixer tritiamo il peperoncino verde piccante con le foglie di coriandolo.

da ricordare

Versiamo in una ciotola il riso ormai freddo, uniamo i gamberetti, il pancarrè sminuzzato, la senape, la maionese, la salsa Worchester e mescoliamo bene.
Leghiamo il composto con l'uovo e profumiamo con la scorza grattugiata del limone.
Accendiamo il forno a 180°C poi, con le mani umide, formiamo dal composto delle palline grandi come una noce, che passeremo nel pangrattato.
Eliminiamo l'eccedenza di pangrattato e, a mano a mano, appoggiamole su una teglia rivestita di carta da forno e leggermente unta con un filo d'olio.
Inforniamo per 20 minuti rigirandole spesso in modo che dorino su ogni lato.

Se vogliamo, possiamo sostituire la maionese con due cucchiai di yogurt naturale insaporiti da una punta di paprika dolce.

Dolci

Le nostre nonne ci hanno lasciato decine di ricette dolci in cui il riso, quasi sempre bollito con il latte, ha sostituito la classica farina: frittelle, torte, crostate, budini. Poi, però, dal riso si ricava anche un'ottima farina con la quale preparare biscotti leggeri e golosissimi.

Biscotti riso e mandarino

per 4 persone

275 g di **farina di riso**, 1 cucchiaino di **lievito in polvere**, 40 g di **burro**, 150 g di **zucchero** semolato, 2 **uova**, 1 cucchiaio di scorza di **mandarino**, 50 g di **marmellata** di mandarino, succo di 1 **mandarino**, **sale** q.b.

Preriscaldiamo il forno a 180°C e imburriamo due placche da forno.
In una ciotola capiente setacciamo la farina di riso con il lievito e poco sale.
In un'altra ciotola capiente lavoriamo a crema il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero utilizzando un cucchiaio di legno.
Aggiungiamo le uova, la scorza di mandarino grattugiata finemente e il succo di mandarino, mescolando.
Incorporiamo anche la farina di riso e lavoriamo fino a ottenere un impasto omogeneo.
Preleviamo piccole quantità di impasto per formare delle palline, poniamo al centro poca marmellata di mandarino, richiudiamo e, con una forchetta, tracciamo dei solchi sulla superficie.
Disponiamo i biscotti sulle placche preparate in precedenza, distanziandoli l'un l'altro di 2,5 cm e facciamo cuocere in forno per 20 minuti.
Sforniamo e facciamo raffreddare su una griglia d'acciaio.

da ricordare

Possiamo servire questi biscotti a temperatura ambiente o tiepidi per accompagnare un tè o una merenda pomeridiana.

Biscotti riso e mais bianco

per 6 persone

200 g di **farina di riso**, 100 g di **farina di mais bianco**, 140 g di **zucchero semolato**, 50 g di **mascarpone**, 3 **uova**, 2 g di **bicarbonato**, 2 cucchiaini di **rum**, 1 cucchiaio di **latte**, **zucchero a velo** q.b., **sale** q.b.

In una ciotola mettiamo le due farine setacciate con il bicarbonato e un pizzico di sale.
Incorporiamo 2 uova, lo zucchero e il mascarpone ammorbidito con una forchetta a temperatura ambiente.
Aggiungiamo il rum e lavoriamo fino a ottenere una pasta granulosa, ricopriamo con pellicola trasparente e facciamo riposare in frigorifero per 30 minuti.
Su una spianatoia leggermente infarinata stendiamo la pasta con un matterello fino a ottenere uno spessore di 5 mm, tagliamola con uno stampino ovale forato al centro sino a esaurimento.
Distribuiamo i biscotti su di una placca ricoperta con carta da forno, distanziandoli di qualche centimetro l'uno dall'altro.
In una ciotola sbattiamo l'uovo rimasto e il latte, spennelliamo i biscotti e spolverizziamoli con poco zucchero a velo.
Cuociamo in forno a 180°C per 20 minuti, fino a leggera doratura.
Sforniamo e facciamo raffreddare su una griglia prima di servire.

La farina di mais bianco si ricava dalla macinazione di una varietà di mais con una minima quantità di pigmenti molto diffusa in Veneto.

Fiori di farina di riso

per 20 persone

250 g di **farina "00"**, 200 g di **farina di riso**, 200 g di **mandorle** macinate, 250 g di **zucchero semolato**, 20 g di **zucchero** vanigliato, 250 g di **burro**, **sale**

In una ciotola di media grandezza poniamo le farine setacciate e un pizzico di sale.
In un'altra ciotola lavoriamo, utilizzando una frusta elettrica alla massima velocità, il burro ammorbidito a temperatura ambiente e reso a piccoli pezzi, con lo zucchero vanigliato e lo zucchero semolato, fino a ottenere una crema morbida.
Incorporiamo gradualmente le farine e le mandorle, poi, con la frusta elettrica a bassa velocità, amalgamiamo fino a ottenere una pasta liscia.
Formiamo una palla, ricopriamola con la pellicola alimentare trasparente e facciamo riposare in frigorifero per 30 minuti.
Su una spianatoia tiriamo la pasta a uno spessore non troppo sottile, incidiamola con un taglia biscotti a fiore e mettiamo i biscotti su una teglia rivestita di carta forno, distanziandoli di qualche centimetro l'uno dall'altro.
Cuociamo in forno a 180°C per 15 minuti, fino a quando saranno dorati e consistenti, poi facciamo raffreddare su una griglia prima di servire.

La farina di riso si ottiene macinando i chicchi di questo cereale privo di glutine; esattamente come quella di frumento, può essere di diversi tipi: semola bianca o semola integrale di riso, farina bianca e farina integrale di riso.

Frittelle di riso

per 30 persone

1 l di **latte** intero, 500 g **riso Arborio**, 80 g **zucchero**, 30 g **farina 00**, 1 bustina di **lievito** in polvere per dolci, la scorza di 1 **limone**, 2 cucchiaini di **cannella** in polvere, 1 **uovo**, abbondante **olio di semi** d'arachide per friggere, 200 g di **zucchero semolato**

Versiamo in una pentola il latte insieme al riso, alla scorza di limone grattugiata e alla cannella (intera o in polvere).
Lasciamo cuocere fino al completo assorbimento del latte.
Quando il riso è cotto, togliamolo dal fuoco e aggiungiamo lo zucchero, il lievito, la farina e l'uovo.
Mescoliamo con un cucchiaio per amalgamare bene gli ingredienti e, poi, lasciamo raffreddare.
da ricordare → **Meglio se versiamo** il composto all'interno di una teglia rettangolare.
Una volta raffreddato, formiamo dei bastoncini di circa 10 cm e friggiamoli in olio bollente fino a quando non saranno dorati esternamente.
Tuffiamo, infine, i bastoncini fritti in un vassoio con zucchero semolato e cannella, rotoliamoli bene e serviamoli.

In Toscana, e soprattutto a Siena, vi è un'antica tradizione: quella delle frittelle di riso che vengono realizzate per San Giuseppe, festa del papà.

Crema di riso dolce

per 4 persone

50 g di **riso Basmati**, 200 ml di **latte**, 200 ml di **acqua**, 2 cucchiai di **miele**, 1 cestino di **fragole** fresche, 1 ciuffo di **menta** fresca

Cuociamo il riso in una pentola con latte e acqua, togliamolo dal fuoco, lasciamolo riposare qualche minuto e aggiungiamo il miele, mescolando con un cucchiaio di legno.

Con un mixer frulliamo il riso a massima velocità fino a ottenere una crema densa e omogenea.

Laviamo le fragole sotto acqua corrente fredda utilizzando uno scolapasta, asciughiamole delicatamente con carta assorbente da cucina, teniamone 4 da parte e mettiamo le rimanenti in una ciotola, poi schiacciamole con una forchetta fino a ottenere una purea.

Prepariamo il dolce direttamente nei singoli bicchieri, alternando la crema di riso a quella di fragole.

da ricordare

Mettiamo i bicchieri 10 minuti in frigorifero a raffreddare e, prima di servire, guarniamo con fragole tagliate a metà e foglioline di menta.

Al posto delle fragole si possono usare anche dei frutti di bosco come mirtilli, oppure lamponi.

Crostata di riso ai canditi

450 g di **pasta frolla** pronta, 350 g di **ricotta**, 200 g di **zucchero semolato**, 150 g di **riso**, 50 g di **cedro candito**, 50 g di **limone candito**, 1 l di **latte**, 4 **uova**, 1 **limone**, **cannella in polvere** q.b., **semi di vaniglia** q.b., **zucchero a velo**, **sale**

Preriscaldiamo il forno a 180°C.
In una casseruola portiamo a ebollizione il latte e cuociamo il riso a fiamma moderata.
Foderiamo con la pasta frolla tirata a sfoglia sottile uno stampo rotondo del diametro di 22 cm rivestito con carta da forno.
Ritagliamo i bordi con un coltello a lama liscia e, con gli avanzi di pasta, formiamo delle strisce.
In una ciotola lavoriamo i tuorli utilizzando un cucchiaio di legno.
In una seconda ciotola poniamo il riso, la ricotta, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, la frutta candita, un pizzico di cannella, una presa di semi di vaniglia, i tuorli e amalgamiamo tutti gli ingredienti.
Incorporiamo gli albumi montati a neve fermissima con un pizzico di sale, muovendoci delicatamente dal basso verso l'alto per non smontarli.
Versiamo il composto ottenuto nello stampo, livelliamo con il dorso di un cucchiaio e decoriamo con le strisce tenute da parte per formare una griglia.
Facciamo cuocere per 40 minuti, poi sforniamo e lasciamo raffreddare su una griglia d'acciaio; spolverizziamo con poco zucchero a velo prima di servire.

Questo dolce, tipico della tradizione molisana è ancora più buono se consumato il giorno dopo la preparazione.

Torta di riso

per 4 persone

150 g di **riso Originario**, 500 ml di **latte**, 80 g di **zucchero**, 2 **uova** + 1 **tuorlo**, la scorza di ½ **limone**, 1 bacca di **vaniglia**, 1 pizzico di **sale**

In una pentola mettiamo il latte con la bacca di vaniglia, il sale e la scorza di limone e portiamo a ebollizione.
Aggiungiamo il riso e lasciamo cuocere, sempre mescolando, per 20-30 minuti, fino a quando il riso sarà ben cotto.
In una terrina sgusciamo le uova e il tuorlo e mescoliamo con lo zucchero: aggiungiamo ora il riso cotto con il latte e amalgamiamo bene.
Eliminiamo la bacca di vaniglia e la scorza del limone.

da ricordare

Infariniamo e imburriamo una tortiera da 18 cm e trasferiamoci il composto.
Cuociamo a 180°C per circa 50 minuti facendo la prova dello stecchino per verificare la cottura.
Serviamo solo quando è ben fredda.

È una tipica specialità emiliana; a Bologna si chiama "torta degli Addobbi" perché preparata in occasione di una festa religiosa in cui si era soliti esporre drappi colorati alle finestre.

Risolatte con coulis di pesche

per 4 persone

100 g di **riso**, 400 ml di **latte**, 1 bacca di **vaniglia**, 140 g di **zucchero**, 100 ml di **panna** fresca, 2 **pesche**

Sbucciamo le pesche, tagliamole a dadini e frulliamole con un mixer a immersione, quindi teniamole da parte.
Prepariamo il riso cuocendolo per 10 minuti scarsi in acqua bollente, scoliamolo e rimettiamolo a cuocere con il latte, lo zucchero e la stecca di vaniglia incisa.
Se il riso dovesse risultare troppo asciutto o non perfettamente cotto possiamo aggiungere dell'altro latte o acqua e continuare fino a quando formerà una specie di crema.
Facciamo raffreddare; intanto montiamo la panna e, con delicatezza, incorporiamola al composto freddo.
Infine, in bicchierini monodose o in vasetti, mettiamo la crema di riso e decoriamo con qualche cucchiaio di "coulis" di pesche.
Facciamo raffreddare per 2 ore in frigo, quindi serviamo.

Si fa prebollire il riso in acqua perché, in questo modo, perde buona parte degli amidi che contiene, gli stessi che, se cotto assieme al latte, si attaccherebbero al fondo della pentola rendendolo più colloso.

Flan di riso all'arancia

per 4 persone

100 g di **riso**, 50 g di **mandorle** spellate, 250 ml di **latte**, 120 g di **zucchero semolato**, 1 **arancia** (scorza) + 1 per decorare, 3 **uova**, 30 g di **burro**, 1 cucchiaio di **farina "00"**, **anice** stellato, **sale**

Lessiamo per 15 minuti il riso in acqua a bollore leggermente salata e scoliamolo.

Trasferiamolo in una casseruola antiaderente e copriamo con il latte caldo.

Uniamo la scorza di metà arancia e facciamo cuocere altri 15 minuti, finché il latte sarà completamente assorbito, mescolando spesso.

Sgusciamo le uova, separando i tuorli dagli albumi, che monteremo con una frusta elettrica a neve ben ferma, unendo un pizzico di sale.

Facciamo quindi dorare le mandorle in una padella antiaderente per 5 minuti, frulliamole con un mixer fino a ridurle in polvere, e uniamole al riso insieme anche a: 90 g di zucchero, la metà del burro, la farina, i tuorli, la scorza d'arancia avanzata e gli albumi montati.

Imburriamo 8 stampi da budino e cospargiamoli con lo zucchero rimasto, riempiamoli con il composto e allineiamoli in una pirofila con acqua in cui cuocerli, in forno, a bagnomaria, a 170°C per circa 25 minuti.

Togliamo la pirofila dal forno, lasciamo raffreddare i budini, poi spostiamoli in frigorifero per almeno un'ora.

Prima di servirli decoriamo con altra scorza d'arancia, anice stellato e un po' di succo di arancia.

da ricordare

Riso soffiato ai due cioccolati

per 4 persone

150 g di **riso soffiato**, 100 g di **burro**, 125 g di **cioccolato** bianco, 125 g di **cioccolato** fondente, 2 cucchiai di **miele**

Dividiamo il burro e il miele in due parti uguali.
In due diversi pentolini sciogliamo le parti ottenute scaldando a fuoco moderato e a bagnomaria.
Con un coltello affilato riduciamo a pezzetti i due tipi di cioccolato.
In uno dei pentolini mettiamo il cioccolato bianco e nell'altro quello fondente.
Continuiamo a scaldare sino a ottenere due creme morbide.
Togliamo dal fuoco e mettiamo in ciascuna crema metà del riso soffiato fino a incorporarlo, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno per non rompere i chicchi di riso.
Stendiamo un foglio di stagnola o di carta da forno su un piano di lavoro.
Con un cucchiaio formiamo dei mucchietti di riso e cioccolato bianco e riso e cioccolato fondente, disponendoli ben distanziati uno dall'altro.
Lasciamo raffreddare in frigo per un'ora prima di staccarli dal foglio e servirli.

Budino di riso con le fragole

per 6 persone

200 g di **riso semifino**, 300 g di **fragole**, 200 g di **zucchero semolato**, 200 ml di **panna fresca**, 300 ml di **latte**, 1 pizzico di **cannella**

In una casseruola capiente lessiamo il riso in acqua a bollore e scoliamo molto al dente.

In un'altra casseruola scaldiamo il latte con lo zucchero e aromatizziamo con la cannella.

Uniamo al latte il riso lessato e completiamo la cottura su fiamma bassissima, finché il liquido si sarà assorbito; togliamo dal fuoco e lasciamo raffreddare.

In una ciotola montiamo la panna con una frusta e incorporiamola delicatamente al riso con un cucchiaio di legno.

Versiamo il composto in uno stampo bagnato con acqua fredda, premiamo con delicatezza con il dorso di un cucchiaio bagnato, per livellare la superficie.

Copriamo con pellicola trasparente e poniamo in frigorifero per 4-5 ore, quindi sformiamo il budino e serviamo decorando con fragole fresche e cannella in polvere.

da ricordare

Se usiamo uno stampo a ciambella sarà poi più comodo mettere al centro le fragole.

Torta di riso e pinoli all'acqua di fiori d'arancio

per 6 persone

300 g di **riso**, 50 g di **pinoli** sgusciati, 200 g di **zucchero semolato**, 1 l di **latte**, 80 g di **burro**, 3 **uova**, 2 cucchiai di **acqua di fiori di arancio**, 1 bustina di **vanillina**, **zucchero a velo** q.b.

In una casseruola capiente portiamo a bollore il latte aromatizzato con vanillina e zucchero.
Versiamo il riso e portiamo a cottura in 15-18 minuti, a seconda della qualità del riso.
Continuiamo a mescolare con un cucchiaio di legno sino a che il riso avrà assorbito tutto il latte, togliamo dal fuoco e lasciamo intiepidire.
Versiamo in una ciotola, uniamo le uova una alla volta, l'acqua di fiori di arancio, i pinoli sgusciati e il burro, fatto ammorbidire a temperatura ambiente, a pezzetti.
Amalgamiamo tutti gli ingredienti mescolando a fondo con un cucchiaio.
Imburriamo e infariniamo uno stampo a bordi alti a forma di fiore (o altro a nostra scelta) e trasferiamoci il composto.
Pareggiamo la superficie con il cucchiaio e cuociamo la torta in forno a 200°C per 30 minuti.
Lasciamo raffreddare a temperatura ambiente e serviamo dopo aver spolverizzato con zucchero a velo.

L'acqua di fiori d'arancio è un'essenza profumatissima, dal gusto gradevole, che si ottiene con procedimenti naturali, attraverso la distillazione dei fiori dell'arancio amaro.

Dolce di riso con le mele

per 4 persone

150 g di **riso**, 1/2 litro di **latte**, 8 cucchiai di **zucchero**, 4 **mele**, la scorza di 1 **limone**, 1 pizzico di **cannella**, **burro**, **sale**

Mettiamo sul fuoco, in una casseruola, il latte con la scorza del limone, una presa di sale e 4 cucchiai di zucchero.
Appena il liquido bolle buttiamoci il riso e cuociamolo a fiamma bassa per mezz'ora, in modo che assorba tutto il latte.
Trasferiamo quindi il composto in una tortiera imburrata o coperta di carta forno e livelliamolo.
Sbucciamo le mele, dividiamole a metà e priviamole del torsolo, quindi mettiamole in una casseruola con 1 bicchiere d'acqua, lo zucchero rimasto e la cannella.
Cuociamole così, coperte, per 10 minuti.
Le mele dovranno risultare morbide, senza disfarsi.
Appena pronte disponiamole a corona sopra alla base di riso.
Facciamo addensare il liquido rimasto nella casseruola e versiamolo sopra le mele, quindi cuociamo in forno caldo a 200°C per 30 minuti.

Sushi di frutta

per 4 persone

200 g di **riso**, 75 cl di **latte**, 1 baccello di **vaniglia** tagliato, 100 g di **zucchero semolato**, 1 **kiwi**, 8 **fragole**, 1 **fico**, 1 **pesca** o pesca-noce, 1 fetta di **melone**, 6 **prugne secche**, 4 cucchiai di **confettura d'albicocca**

Laviamo il riso, facciamolo bollire in abbondante acqua salata per 5 minuti poi scoliamolo.

Mettiamo il riso, il latte e il baccello di vaniglia in una casseruola, cuociamo a fuoco lento finché il liquido non si sarà completamente assorbito: ci vorranno circa 35 minuti.

Quando il riso sarà cotto togliamolo dal fuoco, aggiungiamo lo zucchero e facciamo raffreddare completamente.

Laviamo la frutta sotto acqua corrente, asciughiamola delicatamente su un canovaccio e, su un piano di lavoro, tagliamola a fettine e a spicchi.

In un tegame scaldiamo la confettura di albicocche a fuoco dolce e condiamo con essa il riso.

Formiamo ora delle polpettine ovali con il riso e decoriamole con le fettine di frutta.

Inoltre, farciamo le prugne con riso e frutta, dopo averle denocciolate e tagliate a metà nel senso della lunghezza.

da ricordare

Il sushi è un piatto tipico della cucina giapponese con una base di riso cui si uniscono ingredienti come pesce crudo, alghe o uova. Questa è una variante "nostrana" che dell'originale giapponese ha solo il nome.

Nel prossimo numero

PATATE, LE VERE REGINE DELLA CUCINA

BONTÀ, GUSTO E CREATIVITÀ IN CUCINA.

IN EDICOLA DAL 15 NOVEMBRE

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 € COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Realizzazione editoriale a cura di: Sprea S.p.A.
Fotografie: ©adobestock.com, archivio Cigra

Sprea S.p.A.

Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Mario Sprea (Vice Presidente), Maverick Greissing, Alessandro Agnoli, Stefano Spagnolo, Massimiliano Meloni

CONCESSIONARIA PUBBLICITÀ

Spreadv Sprea ADV Srl - Tel. 02 92432244 - pubblicita@sprea.it

Mauro Fabbri - Marketing - maurofabbri@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL

Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440 - distribuzione@sprea.it

ABBONAMENTI E ARRETRATI

Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: arretrati@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
www.sprea.it

FOREIGN RIGHTS

Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI

Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Federica Berzioli, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa - amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537

Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno

REGALA (O REGALATI!) UN CALENDARIO
PER APPUNTARE IMPEGNI, VISITE MEDICHE, COMPLEANNI... TUTTO QUELLO CHE TI SERVE SEMPRE SOTTO AI TUOI OCCHI!
Della stessa collana: CALENDARI-AGENDA formato LONG
In edicola da fine Ottobre
VERSIONE ANNUALE CARTACEA classica o con gancio-calamita per appenderlo al frigorifero
VERSIONE SETTIMANALE MAGNETICA con comodo pennarello cancellabile
CALENDARIO-AGENDA DELLA FAMIGLIA 2020
È PRATICO! Ti ricorda tutto
CARTA SPECIALE per scrivere con penna e matita
In edicola da fine Settembre
PRENOTALI SUBITO su www.calendariagenda.it

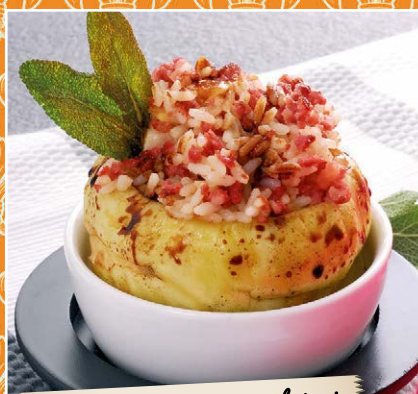
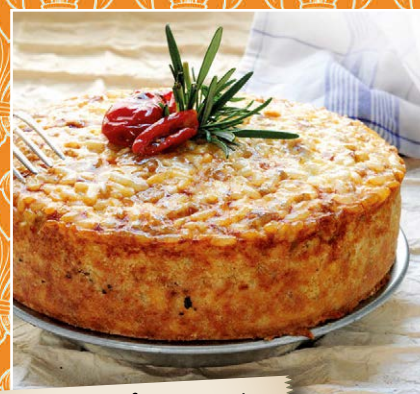
Primi piatti

Minestra di riso latte e castagna

Riso con la verza

Riso venere con gamberi e zucchine

Secondi

Ossobuco con risotto

Rape con riso e salsiccia

Torta di farro e riso

Dolci

Biscotti riso e mais bianco

Frittelle di riso

Torta di riso

CUCINA TRADIZIONALE - N. 70 - BIMESTRALE- € 3,90

P.I. 13-09-2019 OTTOBRE/NOVEMBRE

Prezzo estero: LUX € 6,90 - PT (Cont.) € 6,90 - BE € 7,00 - ES € 7,00 - F+PM € 8,50 - AUT € 8,90 - DE € 8,90 - CH CHF 9,50 - CH Ticino CHF 8,90